తెలుగువారి సాంప్రదాయ వంటలు






తెలుగువారి సాంప్రదాయ వంటలు

సరస్వతి పబ్లికేషన్

అరండల్‌పేట, విజయవాడ







సాంప్రదాయ తెలుగు వంటలు

మైథిలీ వెంకటేశ్వరరావు

₹ 40/-

పేజ్ మేకింగ్:
సరస్వతి గ్రాఫిక్స్
విజయవాడ

ప్రథమ ముద్రణ:
జూలై 2011

ముద్రణ:

ముఖచిత్రం:
రమణ

పబ్లిషర్స్ :
సరస్వతి పబ్లికేషన్
అరండల్‌పేట, విజయవాడ

ఇందులోని వంటలు ప్రాథమిక పరిజ్ఞానం కోసం మాత్రమే. తయారీ విధానాన్ని బట్టి ఎంతమందికి కావాలో చూసుకొని, దాని ప్రకారంగా పాళ్లు సరిచూచుకొని వంట చేసుకోగలరు.




విషయసూచిక

పచ్చికొబ్బరి పొడి
పుదీనాకు పచ్చడి
అరిసెలు
చెక్క పకోడి
కారం గవ్వలు
క్యాబేజి ఆవకాయ
మాగాయ
హల్వాపూరి
జాంగ్రీలు
పెరుగు పాపడి
రవ్వకేసరి
గోరుచిక్కుడు పులుసుకూర
వడపప్పు
చామదుంపల పులుసుకూర
ఉలవచారు
మిరపగింజల పొడి
పచ్చిబొప్పాయి కూర
వేరు, శనగపప్పు పాకం
కొబ్బరిబూరెలు
టొమోటో పప్పు
పాయసం
రవ్వ, కజ్జికాయలు
ఆలూగోబీ
సేమ్యా దధ్యోదనం
రసం
పులగం
రవ్వలడ్డు
తోటకూర పులుసుకూర
పూర్ణాలు(పూర్ణం బూరెలు)
మైసూర్ పాక్
రాగిఅట్టు
తోటకూర పప్పు
కొబ్బరి పాయసం
గుత్తి వంకాయ కూర
రవ్వ గవ్వలు
పులిహోర
అరిసెలు
బంగాళాదుంప మునక్కాడల పులుసు
దద్దోజనం
బొబ్బట్లు
మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్ కర్రీ
సున్నుండలు

తెలుగువారి సాంప్రదాయ వంటలు

కేరెట్ వడ

ఇందుకు కావలసినవి :

శనగపిండి	:	2 కప్పులు
కేరెట్ కోరు	:	2 కప్పులు
పచ్చికొబ్బరికోరు	:	1 చిప్ప
వేయించిన వేరుశనగపప్పు	:	200 గ్రా
అల్లం ముక్కలు	:	2 చెంచాలు
వంటసోడా	:	కొంచెం
జీర	:	1 చెంచా
ఎర్రకారం	:	1 చెంచా
పచ్చిమిర్చి	:	12
పసుపు	:	చిటికెడు
ఉప్పు	:	సరిపడ
నూనె	:	1/2 కిలో

తయారుచేయు విధానం:

పచ్చిమిర్చి, కొబ్బరికోరు కలిపి ముద్దగా మిక్సీ వేసి వేరుశెనగపప్పును పొడి చేసుకోవాలి.ఒక డిష్‌లోకి శెనగపిండి, వేరుశెనగపొడి మిగిలినవన్నీ తీసుకుని కొంచెం కొంచెం నీరు కలుపుతూ గారెల పిండిలా కలుపుకోవాలి.బాండీలో నూనె పోసి కాగిన తర్వాత వడలు వత్తి నూనెలో వేసి ఎర్రగా వేపి వేడి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి.

బూరెలు

కావలసిన పదార్థములు:

జొన్నపిండి	:	200 గ్రాములు
బెల్లం	:	200 గ్రాములు
పచ్చికొబ్బరి	:	కొంచెం
యాలకలు	:	2

తయారుచేయు విధానం:

జొన్న పిండిని జల్లించుకోవాలి. పచ్చికొబ్బరిని తురిమి ఉంచాలి. బెల్లంలో కొద్దిగా నీరుపోసి తీగపాకం పట్టాలి. దీనికి జొన్నపిండి, యాలకులపొడి, కొబ్బరివేసి ముద్దగా అయ్యేవరకూకలపాలి. దీనిని చిన్న ఉండలుగా చేసి, ఆకుమీద పలుచగా చేతితో నొక్కి కాగిన నూనెలో వేయించాలి.

చలిమిడి

కావలసిన పదార్థములు:

బియ్యంపిండి	:	100 గ్రాములు
బెల్లం	:	50 గ్రాములు
గసగసాలు	:	కొద్దిగా
ఎండుకొబ్బరి	:	10 చిన్న ముక్కలు
కిస్‌మిస్	:	5 గ్రాములు
జీడిపప్పు	:	5 గ్రాములు
నెయ్యి	:	రెండు స్పూన్లు

తయారుచేయు విధానం:

ముందుగా బెల్లం చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి ఉంచుకోవాలి. బాండీలో నెయ్యివేసి గసగసాలు, జీడిపప్పు,ఎండుకొబ్బరి వేసి వేగిన తరువాత దించి వేయాలి. తరువాత బియ్యంపిండిలో, బెల్లం వేసి బాగా దంచి తరువాత వేగిన వీటిని దాంట్లో కలిసి నైవేద్యం చేయవచ్చు.

బంగాళదుంపలపులుసు

కావలసిన పదార్థాలు

బంగాళదుంపలు	:	1/4కిలో
ఉల్లిపాయలు	:	2 పెద్దవి
పచ్చిమిర్చి	:	3
చింతపండు	:	నిమ్మరసం
నూనె, పసుపు,ఉప్పు,బెల్లం: తగినంత		
వెలుల్లి	:	1
మెంతులు	:	1/2 చెంచా
కారం	:	1చెంచా
పోపుసామాను, కరివేపాకు: తగినంత		

తయారుచేయువిధానం

చింతపండు కడిగి నీటిలో నానబెట్టాలి. బంగాళదుంపలు, మిర్చి, ఉల్లిపాయల్ని సన్నగా తరిగి ఉంచాలి. గిన్నెలో నూనె కాగిన తర్వాత వెల్లుల్లి చిదిపివేయాలి. తరువాత మెంతులు వేసి వేగిన తర్వాత పోపుసామాను, కరివేపాకువేసి వేగిన తరువాత తరిగిన ఉల్లి, దుంప, మిర్చిముక్కలు, కూడా వేసి కాస్త వేగిన తర్వాత చింతపండు రసం చిక్కగాచేసి పోయాలి. బెల్లం కూడా వేయాలి. ముక్కలను ఉడికిన తరువాత ఉప్పు, పసుపు, కారం కూడా వేసి బాగా మరగనిచ్చి కొత్తిమీర చల్లుకుని దింపుకోవాలి.

బూందీ లడ్డూ

కావలసిన పదార్ధములు

శనగపిండి	:	1/4కిలో
డాల్డా	:	1/4కిలో
పంచదార	:	1/2కిలో

కిస్‌మిస్, జీడిపప్పు	:	తగినన్ని
యాలకులపొడి	:	1/2 చెంచా
పచ్చకర్పూరం	:	ఆవగింజంత
మిఠాయిరంగు	:	కొంచెం

తయారుచేయువిధానం:

మొదట శనగపిండిని జల్లించి నీరుపోసి దోశెల పిండిలా కలుపుకోవాలి. వెడల్పాటి గిన్నె పంచదార, నీరు పోసి పాకం పట్టి ఉంచాలి. వెడల్పాటి బాండీలో డాల్డా వేసి మరిగిన తరువాత చిల్లుల గరిట తీసుకుని దాంట్లో శనగపిండిని వేసి చేత్తో తిప్పితే బూందీ మాదిరిగా బాండీలో పిండి పడుతుంది. వేగిన తరువాత గరిటతో తీసి పాకంలో వేయాలి. అలా మొత్తం పిండి చేసి నేతిలో వేసి కిస్‌మిస్, జీడిపప్పు, యాలకులపొడి పచ్చకర్పూరం, మిఠాయి రంగు కూడా వేసి బాగా కలిపి కావలసిన సైజులో ఉండలుగా చేసుకుని తినాలి.

బూడిదగుమ్మడి హల్వా

కావలసిన పదార్థములు:

బూడిద గుమ్మడి కాయ ముక్కలు:		2 కప్పులు
కోవా	:	తగినంత
పంచదార	:	250 గ్రాములు
నెయ్యి	:	అరకప్పు
మీగడ	:	1 కప్పు
పాలు చిక్కనివి	:	1/4 లీటరు
జీడిపప్పు,యాలకులు, కిస్‌మిస్:		తగినన్ని

తయారుచేయు విధానం:

ముందుగా బూడిద గుమ్మడికాయ ముక్కలు తురమాలి. ఈ తురుమును బాండీలో కొద్దిగా నెయ్యివేసి వేయించి పాలు పోసి కుక్కర్‌లో ఐదు నిమిషాలు ఉడకనిచ్చి అదే బాండీలో పోసి పాలు ఇగిరేంతవరకు తురుమును కలుపుతూ ఉండాలి. యిగిరిన తర్వాత మీగడ, పంచదార, యాలకులపొడి, జీడిపప్పు వేయించి అవి, నెయ్యి కూడా క్యారెట్‌లో వేసి బాగా ఉడికి నెయ్యి పైకి తేరిన తరువాత డిష్‌లోకి తీసుకోవాలి.

తరువాత కోవా కలపాలి. దీని మీదకి జీడిపప్పు కిస్మిస్‌లు వేయించి పైన చల్లి చూడటానికి అందంగా ఉంటుంది.

దొండకాయ మసాలా కూర

కావలసిన పదార్థాలు

దొండకాయలు	:	1/4కిలో
వేరుశనగగుండ్లు	:	25 గ్రాములు
జీడిపప్పు	:	50గ్రాములు
శనగపిండి	:	సరిపడినంత
అల్లం	:	1/2 అంగుళంముక్క
చిన్నుల్లి కారం	:	1 చెంచా
వెల్లుల్లి	:	4 గర్భాలు
ఉల్లిపాయలు	:	చిన్నవి రెండు

తయారుచేయువిధానం

ముందుగా దొండకాయలను కడిగి పొడవుగా నాలుగు పక్షాలుగా చేసి నూనెలో దోరగా వేపుకోవాలి. వెల్లుల్లి, అల్లం మెత్తగా మిక్సీ వేసుకోవాలి. ఈ పేస్ట్‌ని, కొంచెం ఉప్పువేసి వేగిన ముక్కలకి పట్టించాలి. 10 నిమిషాల అనంతరం కొద్దిగా నీరులాగా వస్తుంది. బేసిన్‌లో శెనగపిండి తీసుకుని కొంచెం నీరు కలిపి గుప్పెడు గుప్పెడు ముక్కల్ని పిండిలో గుచ్చెత్తిపోసి ప్రక్కన పెట్టి మిగతా మొత్తాన్ని అలానే చేసి బాండీలో రెండు గరిటెలు నూనెవేసి దాంట్లో వేరుశనగగుండ్లు, జీడిపప్పు కొద్దిగా జీలకర్ర వేసి వేపాలి. తరువాత ఉల్లిపాయల్ని సన్నగా, పొడవుగా కట్ చేసినవి వేసి వేపాలి. వేగిన తర్వాత చిన్నుల్లికారం, పసుపు వేసి బాగా కలిపి తరువాత దొండకాయ పకోడి ముక్కల్ని వేసి బాగా కలిసేలా ఐదునిమిషాలు సన్నని మంటమీద అడుగంటకుండా వేపుకుని వేడి వేడి అన్నంలోకి సర్వ్ చేయాలి.

సూచన: దొండకాయ బదులు వంకాయలతో కూడా ఇదే విధంగా చేసుకోవచ్చు.

బీరకాయ కూర

కావలసిన పదార్థములు:

బీరకాయలు	:	1/2కిలో
పెసరపప్పు	:	1/2కిలో

పాలు	:	అరకప్పు
పచ్చిమిర్చి	:	పది
ఎండుమిర్చి	:	నాలుగు
కొబ్బరితురుము	:	1/2 కప్పు
నూనె	:	5 చెంచాలు
తాలింపుగింజలు	:	2 చెంచాలు
పసుపు,కరివేపాకు,		
కొత్తిమీర,	:	సరిపడినంత

తయారుచేయువిధానం

బీరకాయలకి పొట్టుతీసి ముక్కలు చేసుకోవాలి. బాండీలో నూనె పోసికాగిన తర్వాత తాలింపు గింజలు కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి, పచ్చిమిర్చి, వేసి వేయించి తరువాత బీరకాయ ముక్కలు, పెసరపప్పు వేసి కలిపి పాలు పోసి,ఉప్పు కలిపి మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. నీరు తగ్గి కూర ఉడికిన తర్వాత ఉప్పు,పసుపు, కొబ్బరి తురుము వేసి 5 నిమిషాలు వేపి కొత్తిమీర చల్లి నీరు మొత్తం పోయేలా చూసుకొని దింపాలి.

కరివేపాకుకారం

కావలసిన పదార్థములు

కరివేపాకు	:	3 కట్టలు
చింతపండు	:	100గ్రాములు
జీలకర్ర	:	10గ్రాములు
ధనియాలు	:	50గ్రాములు
శెనగపప్పు	:	50గ్రా
మినపప్పు	:	50గ్రాములు
ఎండుమిర్చి	:	150గ్రాములు
ఉప్పు	:	తగినంత
వెల్లుల్లి	:	1పాయ

తయారుచేయు విధానం :

ఒక కళాయిలో శెనగపప్పు, మినపప్పు వేయించి తీయాలి. తరువాత ధనియాలు జీలకర్ర కూడా వేయించి పెట్టాలి. తరువాత ఇంకొంచెం నూనె

వేసిమిరపకాయలు కరివేపాకు వేయించి అన్నింటిని కలిపి తగినంత ఉప్పు వేసి రోట్లో మెత్తగా దంచుకోవచ్చు లేదా మిక్సీలో వేసుకోవచ్చు.

టొమోటో కర్రీ

కావలసిన పదార్థములు:

దోర టొమోటోలు	:	1/2కిలో
పచ్చి కొబ్బరి	:	1/2 చిప్ప
పచ్చిమిర్చి	:	పదిహేను
అల్లం	:	1 అంగుళం ముక్క
పసుపు, ఉప్పు,	:	సరిపడినంత
నూనె	:	2 గరిటెలు
పోపుగింజలు	:	3 చెంచాలు
కొత్తిమీర, కరివేపాకు	:	సరిపడినంత

తయారుచేయువిధానం

బాండీలో నూనె కాగిన తర్వాత పోపు పెట్టి సన్నగా తరిగిన టొమోటో ముక్కలు వేసి ఉప్పు, పసుపు, వేసి ఉడికించాలి. ఉడుకు పడుకుతున్నప్పుడు అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కొబ్బరి మిక్సీవేసి కూరలో వేసి కూర ఉడికి దగ్గరకొచ్చి నూనె పైకి తేరుకున్నప్పుడు కొత్తిమీర చల్లి దింపి గిన్నెలోకి తీసుకుని సర్వ్ చెయ్యాలి.

పాలక్ పూరీలు

కావలసిన పదార్థములు

గోధుమపిండి	:	50గ్రాములు
పాలకూర	:	6కట్టలు
ఉప్పు	:	తగినంత
జీలకర్ర	:	5 గ్రాములు
రిఫైన్డ్ ఆయిల్	:	వేయించడానికి సరిపడా

తయారుచేయు విధానం :

పాలకూరని వేడి నీటిలో ఉడికించి తరువాత చన్నీళ్ళలో వేసి చల్లారాక నీళ్లు పిండి మెత్తగా గుజ్జులా గ్రైండ్ చేయాలి. తరువాత గోధుమపిండిని జల్లించి

తగినంత ఉప్పు, పాలకూర గుజ్జు జీలకర్ర కలిపి నీళ్ళు పోసి పూరీ పిండిలా కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసి పూరీలా వత్తి పెట్టుకుని బాండీలో నూనె మరిగాక వేయించుకోవాలి. వీటితో ఆలు కూర్మా కాని, చట్నీ కాని, కోడి కూరకాని నంజుకుని తింటే చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

పాలకూరతో పెరుగు పచ్చడి

కావలసిన పదార్థములు

పెరుగు	:	1/4కిలో
పాలకూర	:	4 కట్టలు
కొత్తిమీర	:	1/2 కట్ట
పోపుగింజలు	:	సరిపడా
అల్లం ముక్కలు	:	5గ్రాములు
నూనె	:	సరిపడా
ఉప్పు	:	తగినంత
పసుపు	:	చిటికెడు

తయారుచేయు విధానం

ముందుగా పాలకూరని కడిగి సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. ఒక బాణలిలో నూనె వేసి పోపు పెట్టాలి. అందులో అల్లం, పచ్చిమిరపకాయలు, పసుపు వేసి బాగా వేయించాలి. తరువాత పాలకూరని వేసి కాసేపు ఉడకనిచ్చి బాగా వేయించాలి. ఆ కూరని పెరుగులో ఉప్పుతో పాటు వేసి బాగా కలపాలి. దీనిని అన్నంలోకి వడ్డిస్తేఎంతో రుచిగా వుంటుంది.

క్యాబేజి టొమోటో ఉల్లి కూర

కావలసిన పదార్థములు:

క్యాబేజి	:	3 కప్పులు తరిగినది
ఉల్లిపాయలు	:	2 కప్పులు
టొమోటోలు	:	1కప్పు
గరంమసాలా	:	1/4స్పూను
అల్లం ముక్కలు	:	1/2 చెంచా
పచ్చిమిర్చి ముక్కలు	:	1 చెంచా

ఉప్పు, పసుపు, కారం	:	సరిపడినంత
నూనె		2 చెంచాలు

తయారుచేయువిధానం

ముందుగా నూనె కాగిన తరువాత పోపుపెట్టి ఉల్లి, మిర్చి, అల్లంముక్కలు వేపాలి. దాంట్లో క్యాబేజి, టొమోటో ముక్కలు పసుపు, ఉప్పు వేసి ఉడికించాలి. తర్వాత ధనియాలు పొడి, కారం, గరంమసాలా వేసి మూడు నిమిషాలు కలుపుతూ వేయించాలి. తరువాత దించి సర్వింగ్ డిష్‌లోకి తీసి పైన కొంచెం కొత్తిమీరచల్లి వేడిగా పుల్కాలలోకి సర్వ్ చెయ్యాలి.

చక్రపొంగలి

కావలసిన పదార్థములు:

బియ్యం సన్నవి	:	అరకిలో
బెల్లం	:	300 గ్రాములు
పెసరపప్పు	:	పావుకిలో
పచ్చ కర్పూరం	:	కొంచెం
యాలుకులు	:	4
జీడిపప్పు	:	2 చెంచాలు
బాదంపప్పు	:	1 చెంచా
ఎండుద్రాక్ష	:	2 చెంచాలు

తయారుచేయు విధానం:

ఎండుద్రాక్షను కడిగి గోరువెచ్చని నీటిలో నానపెట్టి ఉంచాలి. ముందుగా బియ్యం, పెసరపప్పు కలిపి శుభ్రంగా కడిగి రెండు రెట్లు నీరు పోసి ఉడికించి సిమ్‌లో ఉంచాలి. బాండీలో నెయ్యి వేసి కాగిన తరువాత సీమబాదంపప్పు, జీడిపప్పు, పిస్తాపప్పు విడివిడిగావేపి ప్రక్కన ఉంచాలి. ఈ నేతిలో సన్నగా తురిమిన మంచి బెల్లం వేసి సన్నని మంటమీద తీగపాకం వచ్చేదాకా ఉడికించాలి. యాలకులు పొట్టుతీసి వేసి లోపల గింజలు, పచ్చకర్పూరం కలిపి మెత్తగా పొడిచేసి ఉంచాలి. తీగపాకం రాగానే వేడినీటిలో నానిన ద్రాక్ష, వేపిన పప్పులు, పొడి చేసిన యాలకులు పచ్చకర్పూరం సగం పొడిచేసి రెండు నిమిషాలు ఉడికించి దాన్ని ఉడికిన అన్నంలో

ధారగా పోస్తూ బాగా కలిపి మరో రెండు నిమిషాలు సన్నని మంటమీద ఉడికించి మిగతా యాలకులపొడిని కూడా వేసి దించాలి. చివరగా మిగిలిన నేతిని కూడా వేసి కలిపి కొద్దిగా మగ్గిన తరువాత దించి సర్వ్ చెయ్యాలి.

పాలకూర పకోడి

కావలసిన పదార్థములు

పాలకూర	:	10కట్టలు
శెనగపిండి	:	200గ్రాములు
కారం	:	తగినంత
వంటసోడా	:	తగినంత
ఉప్పు	:	తగినంత
నూనె	:	వేపడానికి సరిపడా
పసుపు	:	చిటికెడు

తయారుచేయు విధానం:

ముందుగా పాలకూర కాడలను విడదీసి ఆకులను శుభ్రంగా కడిగి సన్నగా తరిగి వుంచుకోవాలి. ఇప్పుడు శనగపిండిని ఓ వెడల్పయిన గిన్నెలో జల్లించి దానికి ఉప్పు, కారం, పసుపు, వంటసోడా కలిపి నీళ్ళతో జారుడుగా బజ్జీల పిండిలా కలపాలి. తరువాత తరిగి వుంచిన పాలకూరను కలిపి బాణలిలో మరుగుతున్న నూనెలో పకోడీల్లా ఎర్రగా వేయించి వేడి వేడిగా వడ్డించండి.

జిలేబీలు

కావలసిన పదార్థాములు

మినప్పప్పు	:	250గ్రా
బియ్యం	:	1/2కిలో
మిఠాయిరంగు	:	కొంచెం
పంచదార	:	1కిలో
తినేసోడా	:	కొంచెం

తయారుచేయువిధానం:

ఒక రోజు ముందు బియ్యం, మినప్పప్పు, నానబెట్టి కడిగి మెత్తగా రుబ్బి

ఉంచాలి. ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలోకి తీసి ఉంచాలి. మరుసటిరోజుకి బాగా పొంగుతుంది. మరుసటిరోజు ఈ పిండిలో సోడా, మిఠాయి రంగు వేసి కొద్దిగా పలచగా దోశలపిండిలా కలపాలి. పంచదారని గిన్నెలో పోసి కొద్దిగా నీరు పోసి పాకం రానివ్వాలి. బాండీలో డాల్డా వేసి కాగిన తర్వాత పిండిని చిల్లు కొబ్బరి చిప్పలో పోసి జిలేబి మాదిరిగా వేసి బాగా వేగాక తీసి తీగపాకంలో ముంచి తీయాలి. మొత్తం అలా చెయ్యాలి. వేడి వేడిగా తింటే మంచిరుచిగా వుంటాయి.

టమోటాతో తోటకూర

కావలసిన పదార్ధములు

తోటకూర	:	200గ్రాములు
టోమోటాలు	:	100గ్రాములు
ఉల్లిపాయలు	:	2
పచ్చిమిర్చి	:	5
కారం	:	తగినంత
అల్లం	:	తగినంత
వెల్లుల్లి పేస్ట్	:	తగినంత
ధనియాలపొడి	:	తగినంత
తాలింపు గింజలు	:	తగినంత
ఉప్పు		: తగినంత

తయారుచేయు విధానం

తోటకూరను శుభ్రంగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. టమెటాలను ఉల్లిపాయలను కూడా తరిగిపెట్టుకోవాలి. బాండీలో నూనె వేసి కాగిన తరువాత ఎండుమిర్చి తాలింపు గింజలు వేసి వేగిన తర్వాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు పచ్చిమిరప తరిగినవి, పసుపు వేసి కలపాలి. తర్వాత దీనిలో తోటకూర టమోటాలు వేసి అల్లం, పేస్ట్ చేర్చి కలపాలి. తర్వాత ఉప్పు కారం ధనియాలు పొడి వేసి కలిపి మూత పెట్టాలి. అది ఉడికిననీరు ఆవిరి అయ్యాక దించాలి.

గోరుచిక్కుడు కొబ్బరి కూర

కావలసిన పదార్ధములు

గోరుచిక్కుడు	:	1/4కిలో
		(ఈనెలు తీసిముక్కలు చేయాలి)
కొబ్బరి కోరు	:	1/2కప్పు
ఉప్పు, పసుపు,పోపు	:	సరిపడినంత
నూనె	:	2 చెంచాలు
ధనియాల పొడి	:	1చెంచా
మ్యాంగోపొడి	:	1/2 చెంచా
కారం	:	సరిపడినంత

తయారుచేయువిధానం

గోరుచిక్కుడు ముక్కలను ఉడికించి వార్చాలి. నూనె కాగిన తర్వాత పోపు పెట్టి ఉడికిన గోరుచిక్కుడు ముక్కలు వేసి వేపి మసాలా దినుసులు వేసి కొబ్బరి కూడా వేసి 3 నిమిషాలు మగ్గనిచ్చి మధ్యమధ్యలో కలుపుతూ చివరగా కొత్తిమీర చల్లిదింపాలి.

కొబ్బరితో కొత్తిమిర పచ్చడి

కావలసిన పదార్ధములు

కొత్తిమిర	:	పెద్దవి 2 కట్టలు
పచ్చికొబ్బరి	:	1 చిన్న చిప్ప
మినపప్పు	:	2 టీస్పూనులు
నూనె	:	2 టీస్పూనులు
పచ్చిమిర్చి	:	8
ఉప్పు	:	తగినంత
చింతపండు	:	కొద్దిగా
పసుపు		కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానం

కొత్తిమీర శుభ్రంగా కడిగి సన్నగా తరిగి మిక్సీలో వేసి, పచ్చిమిర్చి, కొబ్బరి తురుము, ఉప్పు, పసుపు, చింతపండు గుజ్జు వేసి ఆ గుజ్జు వేసి మెత్తగా తిప్పాలి.

తర్వాత బాండీలో నూనె వేసి పొయ్యి మీద పెట్టి, నూనె కాగాక మినపప్పు వేయించి పచ్చడిలో కలపాలి. ఇది చపాతీల్లోకి బాగుంటుంది. రుచిగావుంటుంది.

తొక్కుడు లడ్డు

కావలసిన పదార్థములు

శనగపిండి	:	అరకిలో
పంచదార	:	అరకిలో
నూనె	:	1/2 కిలో
సోడా ఉప్పు	:	1 టేబుల్ స్పూన్
బియ్యం పిండి	:	1/2కప్పు
యాలకులపొడి	:	1 చెంచా

తయారుచేయువిధానం:

శనగపిండి, బియ్యంపిండి జల్లించి సోడా ఉప్పు వేసి తగినన్ని నీరు పోసి జంతికల పిండిలా కలిపి ఉంచాలి. పొయ్యి మీద బాండీలో నూనె పోసి చక్రాల గిద్దలో పిండి వేసి చక్రాలు వొత్తుకోవాలి. ఎర్రగా వేగనిచ్చి తియ్యాలి. అలా మొత్తం పిండిని చక్రాలు చేసి రోట్లో లేదా మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసి జల్లించి పెట్టుకోవాలి. గిన్నెలో పంచదార, నీరు రోట్లో లేదా మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసి జల్లించి పెట్టుకోవాలి. గిన్నెలో పంచదార, నీరు పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి పాకం రానిచ్చి దాంట్లో యాలకులపొడి, జల్లించిన పిండిని వేసి గట్టిపడేదాకా తిప్పాలి. ఈ ముద్దను రోట్లో వేసి దంచితే మెత్తగా వస్తుంది. అప్పుడు ఈ ముద్దని ఉండలు చేసి డబ్బాలో పెట్టి కావలసినప్పుడు తినాలి.

టమోటాతో కొత్తిమీర పచ్చడి

కావలసిన పదార్థములు

టమోటాలు	:	1/4 కె.జి
కొత్తిమీర	:	8కట్టలు
పచ్చిమిరపకాయలు	:	7
నువ్వులు	:	3 చెంచాలు
ఉప్పు, కారం, నూనె	:	తగినంత
జీలకర్ర	:	కొద్దిగా

ఎండుమిర్చి	:	4
పోపుగింజలు	:	2 చెంచాలు
వెల్లుల్లి రెబ్బలు	:	6

తయారుచేయు విధానం :

బాండీ పొయ్యి మీద పెట్టి నూనె పోసి కాగాక ఎండుమిర్చి, జీలకర్ర, నువ్వులు వేసి వేయించి పక్కన పెట్టాలి. బాండీలో నూనె పోసి పచ్చిమిరప కాయలు,టమోటాలను కూడా వేయించుకోవాలి. బాండీలో నూనె పోసి పచ్చిమిరపకాయలు, టమోటాలను కూడా వేయించుకోవాలి. ముందుగా వేయించిన మిరపకాయలు, నువ్వులు, జీలకర్ర పొడిగా కొట్టుకోవాలి. వెల్లుల్లి రెబ్బలను వేసి నూరుకోవాలి. చివరగా కొత్తిమీర, మిర్చి, టోమోటాలని ఉప్పు వేసి నూరుకోవాలి. దాంట్లో పోపు పెట్టుకోవాలి. ఇది రైస్‌లోకి రుచిగా వుంటుంది.

దోశె

కావలసిన పదార్థములు

మినప్పప్పు	:	1డబ్బా
బియ్యం	:	3 డబ్బాలు
ఉప్పు	:	సరిపడినంత
నూనె	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం

ముందుగా బియ్యం, మినప్పప్పు విడివిడిగా నానవెయ్యాలి. నానిన తరువాత రెండిటిని విడిగా గాలించి కలిపి రుబ్బుకోవాలి. లేదా వెట్ గ్రైండర్‌లో వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. తగినంత ఉప్పు కలుపుకోవాలి. రుబ్బిన వెంటనే దోసె వేస్తే చప్పగా ఉంటుంది. మరుసటి రోజు కొద్దిగా పులుస్తుంది. మూడవరోజు ఇంకా పులిసి రుచిగా ఉంటుంది. మరుసటి రోజు కొద్దిగా పులుస్తుంది. చప్పగా ఉన్నప్పుడు పిండిలో నీరు బదులు పుల్లటి మజ్జిగ కలిపేస్తే కూడా రుచిగా ఉంటుంది. ఈ దోసెలలో ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరిగి వేసి కాల్చుకుని తినవచ్చు.

గోధుమరవ్వ ఉప్మా

కావలసిన పదార్థములు

గోధుమరవ్వ	:	1డబ్బా
ఉల్లిముక్కలు	:	1కప్పు
అల్లం, మిర్చిముక్కలు	:	తగినన్ని
కర్వేపాకు	:	2రెమ్మలు
జీడిపప్పు	:	2 చెంచాలు
పచ్చిశెనగపప్పు	:	4 చెంచాలు
పోపు సామాను	:	2చెంచాలు
నూనె, ఉప్పు	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం

గిన్నెలో నూనె పోసి కాగిన తర్వాత ఉల్లిముక్కలు, అల్లం,పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, పోపు సామాను, పచ్చిశెనగపప్పు, జీడిపప్పు, కర్వేపాకు వేసి వేగిన తరువాత 2 డబ్బాలు నీరుపోసి ఉప్పువేసి మరిగిన తర్వాత గోధుమరవ్వ పోసికలిపి మూత పెట్టాలి. ఉడికిన తర్వాత వేడి వేడిగా తినటమే.

అటుకుల ఉప్మా

కావలసిన పదార్థములు

అటుకులు	:	1డబ్బా
ఉల్లిముక్కలు	:	1కప్పు
పచ్చిమిర్చి	:	అయిదు
బంగాళదుంప	:	ఒకటి
నూనె, ఉప్పు, పోపుసామాను:తగినంత		ఎండుమిర్చి: రెండు

తయారుచేయు విధానం

బాండీలో నూనె పోసికాగిన తర్వాత మిరప, సామాను వేసి వేగిన తర్వాత తరిగిన బంగాళదుంప సన్నని ముక్కలు ఉల్లిముక్కల్ని, మిర్చివేసి వేగిన తరువాత కొంచెం నీరుపోసి ఉప్పు, పసుపు వేసి నీళ్ళు పోసి బాగా మరిగిన తరువాత అటుకులు పోసి బాగా కలిపి మూత పెట్టాలి. పది నిమిషాల్లో ఉప్మా తయారవుతుంది.

సేమ్యా ఉప్మా

కావలసిన పదార్ధములు

సేమ్యా	:	1 డబ్బా
పచ్చిశెనగపప్పు	:	2 చెంచాలు
జీడిపప్పు	:	25గ్రాములు
పోపుసామాను	:	తగినంత
పచ్చిమిర్చి	:	4 నూనె,
ఉప్పు	:	తగినంత
నెయ్యి	:	2 చెంచాలు

తయారుచేయు విధానం

మొదట నేతిలో సేమ్యా, జీడిపప్పు వేపుకోవాలి. బాండీలో నూనె వేసి పోపు వేగిన తర్వాత పచ్చిశెనగపప్పు, వేసి వేయించి 1 1/2 డబ్బాలు నీరు పోసి మరిగించి తరువాత సేమ్యా, జీడిపప్పు కూడా వేసి ఉడకనివ్వాలి. అయిదు నిమిషాల్లో రెడీ అవుతుంది.

నిమ్మకాయ పులిహోర

కావలసిన పదార్ధములు:

బియ్యం	:	1 డబ్బా
పచ్చిమిర్చి	:	పది
నూనె	:	100 గ్రాములు
నిమ్మకాయలు	:	6
పోపుసామాను	:	సరిపడినంత
పచ్చిశెనగపప్పు	:	2 చెంచాలు
వేరుశెనగపప్పు	:	2 చెంచాలు
కరివేపాకు	:	రెండు రెబ్బలు
కొత్తిమీర	:	1/2 కప్పు
జీడిపప్పు	:	25 గ్రాములు

తయారుచేయు విధానం:

ముందుగా నిమ్మరసం తీసి గింజలు లేకుండా వడగట్టి దాంట్లో పచ్చిమిర్చి పొడవుగా సన్నగా తరిగి నానపెట్టాలి. 1కి 2 డబ్బాలు నీళ్ళతో పొడిగా అన్నం వుండుకోవాలి. బాండీలో పోపుపెట్టి, పచ్చిశెనగపప్పు, వేరుశనగపప్పు, జీడిపప్పు వేసి దాంట్లో కరివేపాకు కొత్తిమీర రసంలోకి పచ్చిమిర్చిని పిండి ఒక నిమిషం పోపులో వేసి వేపి దింపాలి. అన్నం బేసిన్‌లో పోసి తగినంత ఉప్పు, పసుపు వేసి ఉండలు లేకుండా కలపాలి. దాంట్లో నిమ్మరసం కూడా సరిపడా కలిపి తాలింపు వేసి మొత్తం కలిసేటట్టు కలిపి పైన కొత్తిమీర చల్లాలి.

పెసరపొడి

కావాల్సిన పదార్థాలు :

చాయపెసరపప్పు	:	1 గ్లాసు
జీలకర్ర	:	1 స్పూను
ఉప్పు	:	తగినంత
మిరపకాయలు		8

తయారుచేయు విధానం :

చాయపెసరపప్పు కమ్మని వాసన వచ్చేంత వరకు అంటే దోరగా వేయించుకోవాలి. మిరపకాయలు, జీలకర్ర, ఉప్పు మిక్సీలో వేసి తిప్పి తరువాత ఈ పప్పు వేసి మెత్తగా అయ్యేంత వరకు గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.

ఇడ్లీ ఉప్మా

కావలసిన పదార్థములు

ఇడ్లీలు	:	6
ఉప్పు		సరిపడా
ఉల్లిపాయలు	:	రెండు
పచ్చిమిర్చి	:	మూడు
పచ్చిశెనగపప్పు	:	ఒక స్పూను
తాలింపు దినుసులు	:	కొంచెం

తయారుచేయువిధానం

ఉల్లిపాయలు ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. పచ్చిమిర్చి సన్నగా కోసి వుంచుకోవాలి. ముందుగా పొయ్యిమీద బాణలిపెట్టి అందులో తాలింపు దినుసులు వేసిఅవి కొంచెం మగ్గిన తరువాత కోసి వుంచుకున్న ఉల్లిపాయముక్కలు పచ్చిమిర్చి వేయాలి. ఇవి బాగా వేసి బంగారపు రంగువచ్చాక –ఇడ్లీలను పట్టుకుని పిసుకుతూ మసాలా పకోడీ వేసినట్టుగా వేయాలి. ఎసరు వేయవలసిన పనిలేదు. ఇగిరిన తర్వాత దింపేయాలి. ఇది వెరైటీ ఉప్మా. ఇడ్లీ తినటానికి యిష్టపడనివాళ్ళు యీ ఉప్మాని కోరి మరీ తింటారు.

దోసగింజల పొడి

కావలసి.న పదార్థాలు :

దోసగింజలు	:	1 కప్పు
మిరపకాయలు	:	5
ఉప్పు	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం :

దోస గింజలలోచేదు ఉందేమో ఒక్కసారి చూసుకుని ఈ పొడి చేసుకోవాలి. బాణలిలో దోసగింజలు చిటపటలాడే వరకు వేగనిచ్చి మిరపకాయలు, ఉప్పు వేసి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి.

జీడిపప్పు ఉప్మా

కావలసిన పదార్థములు

బొంబాయిరవ్వ	:	రెండు గ్లాసులు
ఉప్పు	:	సరిపడా
జీడిపప్పు	:	50గ్రా
నెయ్యి	:	రెండుస్పూన్‌లు
మినప్పప్పు	:	రెండు స్పూన్‌లు
కరివేపాకు	:	రెండు స్పూన్‌లు
ఆవాలు		ఒక స్పూన్‌లు
నూనె	:	100గ్రాములు

పచ్చిశెనగపప్పు	:	రెండు స్పూన్‌లు
పచ్చిమిర్చి	:	8
ఉల్లిపాయలు	:	2

తయారుచేయు విధానం

పచ్చిమిర్చి ముక్కలు కోసుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు కోసి వుంచుకోవాలి. పొయ్యిమీద బాణలిపెట్టి అందులో నూనెవేసి అది బాగా కాగాక తాలింపు వేయాలి. తాలింపు దోరగా వేగిన తరువాత జీడిపప్పు కూడా వేసి వేయించాలి. అందులో ఎసరు పొయ్యాలి. నీళ్ళు మరుగుతుండగా రవ్వ పోస్తూ కలుపుతూ వుండాలి. అదే సమయంలో నెయ్యి కూడా వేస్తే బాగుంటుంది. బాగా కలిపి దింపేసి ఒక ప్రక్కన పెట్టాలి. మగ్గాక వేడివేడిగా తింటే బాగుంటుంది. జీడిపప్పు లేకపోయినా సెనగగుళ్ళు వేసుకోవచ్చు. దీనితో నైనా చేసుకున్నా బాగానే వుంటుంది. ఎలా చేసినా ఉప్మా బాగానే వుంటుంది.

మినపగారెలు

కావలసిన పదార్ధములు

మినప్పప్పు	:	1/2కిలో
ఉప్పు, నూనె	:	తగినంత
జీలకర్ర	:	2 చెంచాలు

తయారుచేయు విధానం

మినప్పప్పు నానబెట్టి కడిగి బుట్టకేసి తరువాత గట్టిగా, మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బేటప్పుడు ఉప్పు వేసి రుబ్బాలి. తరువాత జీలకర్ర వేసి కలిపి నూనె కాగిన తరువాత చేతి మీద లేదా అరిటాకు మీద కావలసినంత సైజులో వత్తుకుని నూనెలో వేసి వేగిన తర్వాత వేడి వేడిగా సర్వ్ చెయ్యాలి. చేతిమీద అయితే చేతిని కాస్త తడి చేసుకుని వత్తి వేసుకోవాలి. అరిటాకు మీద అయితే కొంచెం నూనెను పల్చగా రాసి వత్తుకోవాలి. పిండి మరీ గట్టిగా లేకుండా చూసుకోవాలి. అలా అని మరీ జారుగా ఉండకూడదు.

కొబ్బరి కాకరకాయ

కావలసిన పదార్థాలు

కాకరకాయలు	:	1/2కిలో
చింతపండు	:	50గ్రా
కందిపప్పు	:	1/4కిలో
ఎండుమిర్చి	:	8
మిరియాలు, జీలకర్ర	:	1చెంచా చొప్పున
ధనియాలు,శెనగపప్పు	:	2 చెంచాల చొప్పున
మినప్పప్పు	:	1 చెంచా
పచ్చికొబ్బరి తురుము	:	1కప్పు
మినప్పప్పు	:	1 చెంచా
తాలింపు గింజలు	:	2 చెంచాలు
ఉప్పు,ఇంగువ, కొత్తిమీర	:	తగినంత
కరివేపాకు	:	తగినంత

తయారుచేయువిధానం

చింతపండు కడిగి నీటిలో నానబెట్టాలి. కాకరకాయను ముక్కలు చేసి వాటికి కందిపప్పు కలిపి ఇంగువ పసుపు వేసి ఉడికించాలి. బాండీలో కొంచెం నూనె వేసి ఎండుమిర్చి, మిరియాలు, జీలకర్ర, శెనగపప్పు, ధనియాలు, మినప్పప్పు వేసి దోరగా వేసి దానికి కొబ్బరి తురుము కలిపి నీరుపోసి మెత్తగా మిక్సీ వేయాలి. ఇప్పుడు కాకరకాయ, ఉడికిన పప్పుకి ఈ రుబ్బిన మిశ్రమాన్ని చింతపండు రసంతీసి కలిపి తగినంత ఉప్పువేసి ఉడికించాలి. చిక్కగా ఉడికిన తరువాత నూనెలో కరివేపాకు, కొత్తిమీర, ఇంగువ, ఆవాలతో పోపు సామానుతో పోపుపెట్టి కలిపి సర్వ్ చేయాలి.అన్నంలోనే కాక చపాతీలోకి బాగుంటుంది. నూనె చాలా తక్కువగా పట్టే ఈ డిష్ వెరైటీగా వుంటుంది.

వంకాయకూర

కావలసిన పదార్థాలు

వంకాయలు	:	1/2కిలో
ఉల్లిపాయలు	:	3

కారం	:	1చెంచా
ఉప్పు, నూనె	:	తగినంత
గరంమసాలా	:	1/2 చెంచా

తయారుచేయు విధానం

బాండీలో నూనె కాగిన తర్వాత తరిగిన వంకాయ,ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి ఉప్పు, పసుపు వేపి మగ్గనివ్వాలి. ఉడికి దగ్గరికి వచ్చిన తర్వాత కారం వేసి బాగా కలబెట్టి దింపాలి.

సాంబారు

కావలసినపదార్థములు:

కందిపప్పు	:	ఒక కప్పు
		(15ని॥లు ముందుగా నానపెట్టాలి)
ఉల్లిపాయలు	:	తగినన్ని
టమాటాలు	:	1కప్పుముక్కలు

పోపుకి:

చింతపండు రసం పెద్ద చెంచాడు, కారం ఒకస్పూను, పసుపు చిటికెడు, కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి, రెండుచెంచాల సాంబారుపొడి, చిటికెడు ఇంగువ, ఆవాలు, ఉప్పు, తగినంత ఏడుకప్పుల నీళ్లు.

తయారుచేయు విధానం:

పాత్రలో కొద్దిగా నూనె వేసి ఓవెన్‌లో అరనిముషం పాటు ఉంచాలి.వేడెక్కిన నూనెలో ఆవాలు, ఇంగువ, కరివేపాకు, కొత్తిమీర, ఎండుమిర్చి, ఉల్లిపాయముక్కలు వేసి మూడు నిమిషాల పాటు ఉంచాలి. తరువాత మునక్కాయ, టమాటా ముక్కలు, నానపెట్టిన కందిపప్పు, చింతపండు రసం వేసి నీళ్లు పోయాలి. ఉప్పు వేయకుండా 10 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి. చివరగా ఓవెన్‌లో 10 నిముషాలు ఉడకనివ్వాలి. చివరగా ఓవెన్‌లో నుంచి తీసే ముందు ఉప్పు, కొత్తిమీర తరుగు వేయాలి.

పెసర గారెలు

కావలసిన పదార్ధములు

పెసరపప్పు	:	1డబ్బా
అల్లం ముక్క	:	1/2 అంగుళం ముక్క
పచ్చిమిర్చి	:	3లేక 4
ఉప్పు, నూనె	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం

పెసరపప్పు ఒక గంట నాననిచ్చి వడగట్టి తగినంత ఉప్పువేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. దాంట్లో నూరిన అల్లం మిర్చి ముద్దకుండా వేసి కలిపి కాగిన నూనెలో గారెల మాదిరిగా వేసి ఎర్రగా వేగిన తరువాత తీసి సర్వ్ చెయ్యాలి. దాదాపుగా మీడియం మంటమీదనే వేగనివ్వాలి.

చపాతీ-పూరీలు

కావలసిన పదార్ధములు

గోధుమపిండి	:	1/2కిలో
వెన్న	:	10గ్రా
పాలు	:	1/2 కప్పు
పెరుగు	:	3 చెంచాలు
మాగిన అరటిపండు	:	1
ఉప్పు, నూనె	:	సరిపడినంత

తయారుచేయు విధానం

బేసిన్‌లో గోధుమపిండి పోసి దాంట్లో వెన్న, పాలు, పెరుగు మాగిన అరటిపండు, 1చెంచానూనె, ఉప్పు వేసి బాగా పిసికి మెత్తగా గట్టిగా కలుపుకోవాలి. రెండు గంటలు నానిన తర్వాత చపాతీ లేదా పూరీ గాని చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే చపాతీ, పూరీ చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

కందిపొడి

కావలసిన పదార్థాలు :

కందిపప్పు	:	1 గ్లాసు
పచ్చిశెనగపప్పు	:	1/2 గ్లాసు
జీలకర్ర	:	1 స్పూన్
ఎండుమిర్చి	:	8
వెల్లుల్లి	:	2 రెబ్బలు
ఉప్పు	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం :

నూనె లేకుండా కందిపప్పు, శెనగపప్పు, ఎండుమిర్చి (నూనెలో) విడివిడిగా వేయించుకుని జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, ఉప్పువేసి పొడి చేసుకోవాలి.

గుమ్మడి గింజల పొడి

కావాల్సిన పదార్థాలు :

గుమ్మడిగింజలు	:	1 గ్లాసు
ఉప్పు	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం :

ఈ గింజలను ముందు శుభ్రంగా కడిగి, పొడి గుడ్డతో తుడుచుకోవాలి. తర్వాత బాణలిలో వేసి చిట్టేదాకా వేయించుకుని, ఉప్పు కలిపి గ్రైండ్ చేసుకోవటమే.

వెజిటబుల్ సాంబారు

కావాల్సిన పదార్థాలు :

కందిపప్పు	:	2 కప్పులు
చింతపండు	:	75 గ్రా
అనపకాయ	:	పావుముక్క
వంకాయలు	:	2
క్యారెట్	:	2
టమోటాలు	:	4

ఉల్లిపాయలు	:	6
పచ్చిమిర్చి	:	4
ములక్కాడలు	:	2
దోసకాయలు	:	6
ముల్లంగి	:	1
తరిగిన కొత్తిమీర	:	2టీ స్పూన్లు
కారం	:	పావు టీ స్పూను
వెల్లుల్లి	:	6 గర్భాలు
ఉప్పు	:	సరిపడ
ఇంగువపొడి	:	చిటికెడు
సాంబారుపొడి	:	3 టీ స్పూన్లు
నీళ్ళు	:	2 లీటర్లు
పసుపు	:	చిటికెడు

తయారుచేయు విధానం :

కందిపప్పు శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళుపోసి ఉడకబెట్టుకోవాలి. కూరగాయలన్నీ కడుక్కొని ముక్కలు కోసి ఉడకబెట్టాలి. కుక్కర్‌లో అయితే పప్పు వేరే గిన్నెలో వేసి ముక్కలు వేరే గిన్నెలో వేసుకుని ఉడకబెట్టండి. కూరగాయలు ఇవే వేసుకోవాలని లేదు. వేరే వెరైటీ వేసే కొలదీ సాంబారు రుచి పెరుగుతుంది. చింతపండు నీళ్ళనానబెట్టుకుని రసం తీసి ఉంచాలి. ఉడకబెట్టిన కందిపప్పులో రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసి మిక్సీలో త్రిప్పుకోవాలి. గిన్నెలో నీళ్ళు మిక్సీ చేసిన కందిపప్పు కలిపి స్టవ్‌మీద పెట్టి మరగనివ్వాలి. పప్పు నీళ్ళు మరుగుతున్నప్పుడు ఉడకబెట్టిన కూరగాయముక్కలన్నీ అందులో వేసుకోవాలి. కాసేపు అయ్యాక చింతపండు రసం పోసి ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసి మరగనివ్వాలి. అలా మరుగుతున్న సాంబారుపొడి వేసాక 5 ని॥లు అయ్యాక కొత్తిమీర వేసి దించుకోవాలి. వెల్లుల్లి ఇంగువతో తాలింపు పెట్టుకోవాలి.

కొబ్బరి సాంబారు

కావలసిన పదార్థాలు :

కొబ్బరికాయ	:	1
టమోటాలు	:	6

ఉల్లిపాయలు	:	4
పచ్చిమిర్చి	:	2
చింతపండు	:	25 గ్రా॥
కందిపప్పు	:	125 గ్రా॥
పసుపు	:	చిటికెడు
ధనియాలు	:	4 స్పూన్లు
జీలకర్ర	:	2 స్పూన్లు
మిరియాలు	:	1 టీ స్పూను
ఉప్పు	:	సరిపడ

తయారుచేయు విధానం :

టమోటాలు, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలుగా తరగాలి. కొబ్బరి ముక్కలు కోసుకోవాలి. చింతపండునానబెట్టి రసం తీసుకోవాలి. కొబ్బరిముక్కలు, ధనియాలు, జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, మిరియాలు, ముద్దగారుబ్బుకుని జల్లెడలో కాని గుడ్డలోకాని పిండుకోని గ్లాసు నీళ్ళు పోయాలి.

ప్లెయిన్ పెసరట్టు-1వ రకం

కావలసిన పదార్థములు

ముడిపెసలు	:	1 డబ్బా,
బియ్యం	:	1/4 డబ్బా
అల్లం	:	అంగుళంముక్క
మిర్చి	:	2కాయలు
ఉప్పు	:	సరిపడ

తయారుచేసే విధానము

పెసలు, బియ్యం కలిపి శుభ్రంగా కడిగి గ్రైండర్‌లో వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బేటప్పుడే అల్లం, మిర్చి, ఉప్పు కూడా మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. పెనం వేడిచేసి గరిటెడు పిండి వేసి పల్చగా ఎనిపి చుట్టూతా నూనెవేసి ఎర్రగా కాల్చి మధ్యకి మడిచి వేడిగా సర్వ్ చెయ్యాలి.

ప్లెయిన్ పెసరట్టు-2వ రకం

కావలసిన పదార్థములు

ముడిపెసలు	:	1 డబ్బా
బియ్యం	:	1/4 డబ్బా
లేదా బియ్యంపిండి	:	1/2 కప్పు
ఉప్పు	:	సరిపడ
అల్లంమిర్చి పేస్టు	:	1 చెంచా,
నూనె	:	సరిపడ

తయారుచేసే విధానము

ముందుగా పెసలు, బియ్యం 5 గంటలపాటు నానపెట్టి శుభ్రంగా కడిగి మిక్సీ వేసి మెత్తగా పిండి తయారు చేసుకోవాలి. దీనికి అల్లం మిర్చి పేస్టు, సరిపడ ఉప్పు కలిపి దోశెలు వేసి రెండువైపులా కాల్చి వేడి వేడిగా సర్వ్ చెయ్యాలి.

సొరకాయ సాంబారు

కావలిసిన పదార్థాలు :

కందిపప్పు	:	250 గ్రా
సొరకాయ	:	చిన్న ముక్క
క్యారెట్	:	1
చింతపండు	:	25 గ్రా॥
ఉల్లిపాయలు	:	4
పచ్చిమిర్చి	:	2
ములక్కాడలు	:	2
కారం	:	1/4 టీ స్పూన్
కొత్తిమీర	:	2 రెమ్మలు
పసుపు	:	చిటికెడు

తయారుచేయు విధానం :

కందిపప్పు ముందుగా కడుక్కుని, ఒకటికి రెండు పాళ్ళు నీళ్ళు పోసి ఉడకబెట్టు కోవాలి. సొరకాయ, క్యారెట్, ములక్కాడలు, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి

తరుక్కొని విడిగా ఉడకబెట్టాలి. చింతపండు ముందుగానే నానబెట్టి ఉంచుకుని పిసికి రసం తీసుకోవాలి. ఉడకబెట్టిన కందిపప్పును మెత్తగారుబ్బుకోవాలి. గరిటెతో మెదుపుకోవచ్చు. మిక్సీ ఉంటే మిక్సీలో వేసుకోవచ్చు. ఈ మూడింటిని కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి ఉడికించాలి. మరుగుతున్నప్పుడు సాంబారు పొడి వెయ్యాలి. దించేసే ముందు ఉప్పు, కారం, పసుపు వేసుకోవాలి. చివరగా తాలింపు పెట్టాలి. దించాక కొత్తిమీర వేసి మూతపెట్టాలి.

వేరుశనగపచ్చడి

కావలసిన పదార్థములు:

వేరుశనగపప్పు	:	200 గ్రాములు
పచ్చిమిర్చి	:	50 గ్రాములు
ఉప్పు	:	2 స్పూన్లు
పెరుగు	:	2 కప్పులు
చింతపండు	:	కొద్దిగ

తయారుచేయు విధానం:

వేరుశనగపప్పు బాణలిలో వేసి వేపాలి. బాణలిలో నూనె వేసి పచ్చిమిర్చి ఉడికించి ఉప్పు,చింతపండు వేపిన పప్పు వేసి రుబ్బాలి. బాగా నలిగాక యీ మిశ్రమాన్ని పెరుగులో కలపాలి.

మిక్చరు

కావలసిన పదార్థములు

శెనగపిండి	:	1 కిలో
బియ్యంపిండి	:	1/2 కిలో
అటుకులు	:	400 గ్రాములు
వేరుశెనగపప్పు	:	200 గ్రాములు
జీడిపప్పు	:	200 గ్రాములు
సాల్టు బిస్కెట్లు	:	1కప్పు
కారం, ఉప్పు	:	తగినంత
కరివేపాకు	:	4 రెబ్బలు
నూనె	:	2 కిలోలు

తయారుచేయు విధానం

సగం శెనగపిండిని జల్లించి నీటితో కలిపి బాండీలో నూనె కాగిన తర్వాత బూందీ దూసి వేగిన తర్వాత పక్కన ఉంచాలి. మిగిలిన శెనగపిండి, బియ్యం పిండి, తగినంత కారం వేసి పిండిని గట్టిగా కలుపుకొని కారప్పూస గిద్దలతో అన్నీ రకముల బిళ్ళలతో దూసి వాటిని వేపి ప్రక్కన ఉంచాలి. తరువాత ఒక బేసిన్‌లోకి బూందీ, కారప్పూస రకాలు, జీడిపప్పు, అటుకులు, వేరుశనగపప్పు కూడా వేపి, బేసిన్‌లో కలపాలి. బిస్కెట్లు, ఉప్పు, కారం వేసిన కరివేపాకు కూడా వేసి మొత్తం బాగా కలిసేటట్లు కలిపి సర్వ్ చెయ్యటమే. ఇవి కూడా 10 రోజులు నిల్వ వుంటాయి.

ఎండుమిర్చి పచ్చడి

కావాల్సిన పదార్థాలు :

పండుమిర్చి	:	కిలో
చింతపండు	:	పావుకిలో
ఉప్పు	:	600 గ్రా
మెంతులు	:	100 గ్రా
ఆవాలు	:	50 గ్రా
ఎండుమిర్చి	:	15
నూనె	:	పావుకిలో
పచ్చిశెనగపప్పు	:	1 టీ స్పూన్
చాయమినప్పప్పు	:	1 టీ స్పూన్
ఆవాలు	:	1 టీ స్పూన్
వెల్లుల్లి	:	100 గ్రా

తయారుచేయు విధానం :

ఎండుమిర్చి తొడిమలు తీసి ఉప్పు వేసి దంచి జాడీలో వెయ్యాలి. చింతపండు గింజలు తీసి ముద్దచేసి జాడీలోని మిరప తొక్కు మధ్యలో ఉంచాలి. మూతపెట్టి 3 రోజులు ఊరబెట్టాలి. 3వ రోజు తీసి ఆవపిండి, మెంతిపిండి కలిపి బాగా రుబ్బాలి. తర్వాత తాలింపు వేసి జాడీలోకి తీసి దాయాలి.

శనగపొడి

కావాల్సిన పదార్థాలు:

వేయించిన శెనగపప్పు	:	1/4 కిలో
మిరపకాయలు	:	8
జీలకర్ర	:	1 స్పూను
ఉప్పు	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం :

వేయించిన శనగపప్పు మనకు కిరాణాషాపుల్లో దొరుకుతుంది కదా! పిల్లలున్న వాళ్ళు కారం అంటారని ఎండుమిర్చి వేసుకోకుండా ఎండుమిర్చి తీసి మిగతావన్నీ కలిపి పొడి చేసుకోవాలి. ఎండుమిర్చి కూడా వేస్తే కారం కారంగా ఇంకా బావుంటుంది. అనుకోకుండా అతిథులు వస్తే ఏ దోసెలో వేసి ఈ పొడులో కాసిన్ని నీళ్ళు కలిపి తాలింపు వేసుకున్నా పచ్చడిగా పనికి వస్తుంది.

అప్పాలు

కావలసిన పదార్థములు

బియ్యం	:	1కిలో
బెల్లం	:	1/2కిలో
నెయ్యి		1/2కిలో
యాలకుల పొడి	:	కొంచెం

తయారుచేయువిధానం:

బియ్యం శుభ్రంగా కడిగి ఒక పొడి గుడ్డ మీద ఆరబోయాలి. బాగా ఆరిన తరువాత బియ్యాన్ని తిరగలిలో పోసి మొత్తగా విసురుకోవాలి లేదా మరకిచ్చి పిండి ఆరనిచ్చి డబ్బాలో పోసుకోవాలి. బెల్లం సన్నగా తరిగి ఒక మందపాటి గిన్నెలో వేసి, కొద్దిగా నీరు పోసి మరిగించాలి. పాకం రాగానే యాలకులపొడి వేసి, బియ్యం పిండిని కూడా ఆ పాకంలో పోసి ఉండకట్టకుండా కలుపుతూ ఉండాలి. తర్వాత బాణలిలో నెయ్యి పోసి కాగనివ్వాలి. పిండిని ఉండకట్టి గుండ్రపాటి బిస్కెట్స్‌లా వత్తి కాగిన నేతిలో వేసి వేపు వచ్చిన తర్వాత బేసిన్‌లో వేయాలి. వేడి వేడిగా తింటే రుచిగా ఉంటాయి.

మినప్పప్ప జంతికలు

కావలసిన పదార్థములు

మినపపిండి	:	1 డబ్బా
బియ్యం పిండి	:	2 డబ్బాలుకారం
ఉప్పు	:	సరిపడినంత
వాము	:	కొంచెం
నూనె	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం

మినపగుండ్లను దోరగా వేపి చల్లారిన తరువాత మరపట్టించి పిండి తయారుచేసుకోవాలి. కొలత ప్రకారం బేసిన్‌లో పిండులను తీసుకొని దానికి ఉప్పు, కారం, దంచిన వాము కలిపి కొద్దిగా నూనె వేడి చేసి పోసి, కలపాలి. తరువాత తగినంత నీరుతో గట్టిగా పిండిని కలుపుకోవాలి. పొయ్యి మీద బాండీలో నూనె పోసి కాగిన తరువాత చక్రాల గిద్దలతో వొత్తుకోవాలి. ఎర్రగా వేపుకొని నిల్వ ఉంచుకొని తినటమే. పిల్లలకి బలమైన, రుచికరమైన హాట్ ఇది.

కొబ్బరి పాయసం

కావలసిన పదార్థములు:

సన్నని బియ్యం	:	పావుకిలో
పాలు	:	అరలీటరు
కొబ్బరి కాయలు	:	4
బెల్లం	:	1/2 కిలో

పచ్చకర్పూరం, ఏలకులపొడి, కొంచెం సీమబాదం, కిస్మిస్, జీడిపప్పు వేసుకోగలిగినన్ని, కుంకుమ పువ్వు కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానం:

బెల్లంగడ్డని సన్నగా తరిగి ఉంచాలి. సన్నని బియ్యాన్ని శుభ్రం చేసి కడిగి బుట్టకెయ్యాలి. నీరు పోయేంతవరకూ ఉంచాలి. కొబ్బరి కాయల్ని కొట్టి కోరి మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చెయ్యాలి. పల్చటి బుట్టలో ఆ పేస్ట్ వేసి పాలు పిండాలి. మళ్ళీ నీరు పోసి పాలుపిండాలి. అలా ఒకటికి రెండుసార్లు చేస్తే కొబ్బరిలోని పాలన్నీ వచ్చేస్తాయి.

అలా తయారైన పాలని ఒక గిన్నెలోకి తీసి జాగ్రత్త చెయ్యాలి. సీమబాదం, కుంకుమ పువ్వుని నీళ్ళలో నానపెట్టి, నానిన బాదంపప్పును పై పొట్టు వొలిచి సన్నగా నిలువుగా చీరుకోవాలి. యాలకులను పొడి చేసుకోవాలి. జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్‌లను దోరగా వేసి ఉంచాలి. ముందుగా నీళ్లు పోసి కొంచెం కాగిన తర్వాత కడిగిన బియ్యం పోసి ఉడుకు వచ్చిన తర్వాత పాలు పోయాలి.పాలు ఇగురుతున్నప్పుడు కొబ్బరి పాలు పోసి సన్నని సెగమీద ఒక గంటసేపు ఉడకనివ్వాలి. గరిటెతో ఎక్కువసార్లు తిప్పటం వలన ముద్ద అవకుండా ఉడుకుతుంది. గంట తరువాత పాయసం చిక్కగా అవుతుంది. ఇప్పుడు తరిగి వుంచుకున్న బెల్లం వేసి ఉడకనివ్వాలి. పాకం వచ్చాక పప్పులు, యాలకులపొడి వేసి కలిపి దించి ముందు నానపెట్టి ఉంచిన కుంకుమపువ్వుని వేసి దించి ఆ తరువాత పచ్చ కర్పూరం వేసి మూత పెట్టి సర్వ్ చెయ్యాలి.

చేగోడీలు

కావలసిన పదార్థములు

బియ్యంపిండి	:	అరకిలో
పెసరపప్పు	:	1/4 కిలో
తినేసోడా	:	చిటికెడు
కారం	:	1/2 టీ స్పూను
ఉప్పు	:	సరిపడ
నూనె	:	1/2 కిలో

తయారు చేయు విధానం

ముందుగా పెసరపప్పుని నీళ్ళలో నానపెట్టుకోవాలి. ఒక గంట తరువాత శుభ్రంగా కడిగి నీటిని వడగట్టి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ పిండిని బియ్యం పిండిలో వేసి తినేసోడాని, ఉప్పుని, కారంని మరగపెట్టిన అరకప్పు నూనెని వేసి బాగా కలియబెట్టలి. మరగపెట్టిన నీళ్ళతో ఈ పిండిని ముద్దలా కలుపుకోవాలి. అరగంట సేపు నాని తరువాత చిన్న గోళీకాయంత పిండిని తీసుకొని దానిని అరచేతిలో వేసుకొని రెండవచేతి వ్రేళ్ళతో ఆ పిండిని పుల్లలాగా, సన్నగా, పొడవుగా చేసి ఆ చివరా ఈ చివరా కలిపి గుండ్రంగా రింగులా చేసి పెట్టుకోవాలి. (లేకపోతే కారప్పూస గిద్దలతో ఒకబెజ్జం వున్న బిళ్ళని ఉపయోగించి రొట్టెల పీట మీద పొడవుగా నొక్కి చాకుతో అంగుళం ముక్కలు కోసుకుని ఆ ముక్కల్ని గుండ్రంగా చేసుకోవచ్చు కూడా) పిండంతా అలా చేసుకున్న తరువాత బూర్లె మూకుడులో నూనెని పోసి అది కాగిన

తరువాత రెడీగా వున్న వుంగరాలని కొంచెం కొంచెంగా వేసి దోరగా వేయించుకుంటే చెకోడీలు తయారైనట్లే, డబ్బాలో వేసుకుని మూతపెట్టుకుంటే చాలా రోజులు నిల్వ ఉంటాయి.

నోట్ :ఏ జంతికలయినా బియ్యం శుభ్రంగా కడిగి 4 గంటలు నానపెట్టి వడగట్టి ఆరబోసి బాగా ఆరిన తరువాత బియ్యం పిండి పట్టించి ఆ పిండిని వాడాలి.

పచ్చికొబ్బరి పొడి

కావాల్సిన పదార్థాలు :

పచ్చికొబ్బరి	:	1 చిప్ప
చింతపండు	:	25 గ్రా॥
ఎండుమిర్చి	:	10
జీలకర్ర	:	1 స్పూను
శెనగపప్పు	:	1 టీ స్పూను
మినప్పప్పు	:	1 స్పూను
ఇంగువ	:	చిటికెడు
ఉప్పు	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం :

పచ్చికొబ్బరి కోరుకోవాలి. నూనె లేకుండా బాణలిలో కమ్మటి వాసన వచ్చే దాకా వేయించుకుని ఎండుమిర్చి, పప్పులు కూడా వేయించి, ఇంగువ వేసి వేపి చింతపండు ఉప్పు, జీలకర్ర, వేసి దంచుకోవాలి. ఇది వారం కంటే ఎక్కువ నిలువ వుండదు. ఎప్పటికప్పుడు చేసుకుంటేనే రుచి.

పుదీనాకు పచ్చడి

కావలసిన పదార్థములు:

పుదీనాకు	:	4 కట్టలు
చింతపండు	:	కొద్దిగ
ఉప్పు	:	1 స్పూను
పచ్చిశెగనపప్పు	:	2 టీ స్పూన్లు

చాయమినప్పప్పు	:	2 టీ స్పూన్లు
ఆవాలు	:	1 స్పూను
ఎండుమిర్చి	:	6

తయారుచేయు విధానం:

పుదీనాకు కడిగి తడి ఆరాక పేపర్‌పై పరచాలి. బాణలిలో నూనె వేసి తిరగ మోత గింజలు, శెగనపప్పు, చాయమినప్పప్పు, ఎండుమిర్చివేపాలి. చివర్లో పుదీనాకు వేయాలి. చింతపండు,పుదీనాకు,తిరగమోతగింజలు,ఉప్పుమిక్సీలోబాగారుబ్బి తియ్యాలి.

అరిసెలు

కావలసిన పదార్ధములు

బియ్యం	:	2 కేజీలు:
బెల్లం	:	1 1/2 కేజి
నూనె	:	1కిలో
నువ్వు పప్పు	:	100గ్రా
యాలకుల పొడి	:	సరిపడ

తయారుచేయువిధానం:

బియ్యం ఒక రోజుముందుగా నానబెట్టాలి. బాగా నానిన బియ్యాన్ని కడిగి బుట్టకి వెయ్యాలి. నీరు మొత్తం పోయేలా చూడాలి. అప్పుడు ఆ బియ్యాన్ని మెత్తని పిండిగా దంచుకోవాలి.లేదా మరకి ఇవ్వవచ్చు. తర్వాత జల్లెడ పట్టి పిండి తడి ఆరకుండా మూత పెట్టి ఉంచాలి. బెల్లాన్ని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా ఉంచుకోవాలి. ఈ బెల్లాన్ని పొయ్యి మీద పెట్టి కొంచెం నీరు పోసి ముదురు పాకం తీసుకోవాలి.యాలకులను పొడిచేసుకుని పెట్టుకోవాలి. నువ్వు పప్పు దోరగా వేయించుకోవాలి. పాకం వచ్చిన వెంటనే యాలకులు పొడి దొరగా వేయించిన నువ్వుపప్పు, బియ్యం పిండి వేసి ఉండకట్టకుండా ఆపకుండా కలపాలి. ఇప్పుడు ఉండలు చేసుకుని గుండ్రంగా సమానంగా వత్తుకుని నూనెలో వేసి ఎర్రగా వేగనీయండి. చట్రం సహాయంతో ఒక్కొక్క అరిసెని నూనె బాగా బైటికి వచ్చేంత వరకూ వత్తి (మళ్ళీ అరిసె చిట్లకుండా) ఒక పేపరు మీద లేదా బేసిన్‌లో ఉంచి చల్లారాక డబ్బాలో పెట్టుకోవాలి.

చెక్క పకోడి

కావలసిన పదార్థములు

శెనగపిండి	:	3 డబ్బాలు
బియ్యం పిండి	:	1 1/2 డబ్బా
పచ్చిమిర్చి	:	6
అల్లం	:	1 అంగుళం ముక్క
ఉప్పు	:	తగినంత
కరివేపాకు	:	2 రెబ్బలు
సోడా	:	చిటికెడు

తయారుచేయు విధానం

శెనగపిండి, బియ్యం పిండి శుభ్రంగా జల్లించి ఒక బేసిన్‌లో కలిపి పెట్టుకోవాలి. అల్లం, ఉప్పు, మిర్చివేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టీ ఒక చిన్న గిన్నెలో రసం పిండుకోవాలి.ఒక గిన్నెలో నూనె రెండు గరిటెలు పోసి మరిగిన తరువాత ఆ నూనెని శనగ, బియ్యంపిండి మిశ్రమంలో పోయాలి. తరువాత తీసిన రసం కూడా పోసి సోడా ఉప్పు కూడా వేసి అవసరమైనన్ని నీరు పోసి పూరీ పిండిలాగా కలుపుకోవాలి. కరివేపాకు తుంపి వేసి కలపాలి. చెక్కపకోడి చట్రము తీసుకుని నూనె రాసి ఉంచాలి.

బాండీలో నూనె పోసి స్టవ్ మీద పెట్టాలి. మరిగిన తర్వాత చట్రముతో పిండి పెట్టి బాండీలో నూనె మీద ఈ చట్రము పెట్టి పిండిని చేత్తో కాస్త గట్టిగా నొక్కుతూ వేస్తూంటే చిన్న కాజాల లాగా నూనెలో పడతాయి. ఎర్రగా వేగిన తరువాత తీసి వేయాలి. అలా మొత్తం పిండి చేసుకోవాలి. వారం రోజులు నిలువ ఉండే ఈ చెక్కు పకోడీని అందరూ బాగా ఇష్టపడతారు.

కారం గవ్వలు

కావలసిన పదార్థములు

మైదా	:	2 డబ్బాలు
కారం	:	1 చెంచా
ఉప్పు	:	తగినంత
నూనె	:	సరిపడినంత

తయారుచేయు విధానం

మైదాపిండిని జల్లించి ఒక బేసిన్‌లోకి తీసుకోవాలి. దాంట్లో కారం,ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి చిన్న గిన్నెలో రెండు గరిటలు నూనె మరగనిచ్చి పోయాలి. తగినంత నీరు పోసుకుని పూరీ పిండి గట్టిగా కలుపుకోవాలి.తరువాత చిన్న ఉసిరికాయంత ముద్దలు చేసి గవ్వల చెక్క మీద వొత్తుకోవాలి. బాండీలో నూనె పోసి కాగిన తర్వాత ఈ గవ్వలను వేసి ఎర్రగా వేపుకుని తీసి నిల్వ ఉంచుకోవచ్చు.

క్యాబేజి ఆవకాయ

కావలసిన పదార్థములు:

క్యాబేజి	:	2 కిలోలు
కారం	:	1/2 కిలో
ఆవాలు	:	200 గ్రాములు
ఉప్పు	:	అరకిలో
మెంతులు	:	8 స్పూన్లు
నిమ్మకాయలు	:	20
నూనె	:	1/2 కిలో

తయారుచేయు విధానం:

క్యాబేజి శుభ్రంగా కడిగి తుడిచి, బాగా ఆరబెట్టాలి.తరువాత చిన్న ముక్కలుగా కోసి ఉప్పు కలిపి జాడీలో పెట్టి 2 రోజులు ఊరనివ్వాలి. మూడో రోజు ముక్కలుతీసి కారంకలపాలి.నిమ్మకాయలు రసం, ఆవపిండి, మెంతిపొడి, వేసి కలిపి నూనె పొయ్యాలి. మళ్ళీ అన్నీకలిసేటట్లు కలుపుకుని జాడీలో పెట్టుకోవాలి. కావాల్సినప్పుడు కొద్దిగాపచ్చడి తీసుకుని తాలింపుపెట్టుకుని వాడుకోవాలి. 3నెలలు నిలువ ఉండే పచ్చడి.

మాగాయ

కావలసిన పదార్థాలు :

మామిడికాయలు	:	50
కారం	:	5 డబ్బాలు
ఉప్పు	:	5 డబ్బాలు
మెంతులు	:	పావుడబ్బా

నూనె	:	1 కేజీ
తాలింపుగింజలు,పసుపు	:	కొద్దిగా
ఇంగువ, ఆవపిండి	:	కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానం :-

మామిడికాయలు చెక్కుతీసి ముక్కలు కొయ్యాలి. ఆ ముక్కల్లో ఉప్పు, పసుపు వేసి జాడీలో పెట్టాలి. 3 రోజులు తర్వాత ముక్కలు ఊటలో నుండి తీసి పిండి ఎండబెట్టాలి. 3 రోజుల తర్వాత ఉప్పు,కారం, ఆవపిండి మెంతిపిండి అన్నీ కలిపి ఊటలో వేసి ముక్కలేసి అన్నీ కలపాలి. నూనె మరిగించి ఆవాలు, మినప్పప్పు, ఇంగువ వేసి నూనెతో సహా ఈ మిశ్రమంలో వేసి కలపాలి.

హల్వాపూరి

కావలసిన పదార్థములు

మైదాపిండి	:	1/2కిలో
బొంబాయి రవ్వ	:	2 కప్పులు
పంచదార	:	2 కప్పులు
డాల్డా (లేదా) నెయ్యి	:	100గ్రా
యాలక్కాయలపొడి	:	కొద్దిగా పచ్చ
కర్పూరం	:	చిటికెడు
నూనె	:	1/2కిలో
నీరు	:	4కప్పులు

తయారుచేయువిధానం:

బాండీలో కొంచెము డాల్డా వేడి చేసి బొంబాయి రవ్వ అందులో పోసి దోరగా వేయించాలి. వేరే బాండీలో నీళ్ళు నాలుగు కప్పులు వేసి మరిగిన వాటిలో వేగిన రవ్వ వేసి ఉడికించి మిగిలిన డాల్డా వేసి, కలుపుతూ ఉండకట్టకుండా తిప్పుతూ ఉండాలి. పచ్చకర్పూరం వేసి ముద్ద అయ్యేంత వరకు ఉడికించి డాల్డా పైకి తేలిన తర్వాత ఒక బౌల్‌లో పెట్టుకోవాలి. తరువాత ఓ బేసిన్‌లో మైదా,చిటికెడు ఉప్పు కలిపి కొద్దిగా నీళ్ళు పోస్తూ పూరీపిండిలా కలుపుకుని ఒక గంట నూనెలో తడిపి నానబెట్టాలి. తర్వాత కొద్దిగా పిండి తీసుకుని పూరీ ఉండలా చేసుకుని పీటపైలేదా బండపై వత్తి దానిలో తయారైన హల్వా చిన్న ముద్ద తీసి పెట్టి మూసివెయ్యాలి.

దానిని పూరీల మాదిరిగా వత్తి(కొంచెం మందంగా ఉంచి) నూనె వేడి చేసి వాటిని దోరగా వేయించి సర్వ్‌చెయ్యాలి. పెనంమీద అయినా చపాతీలా కొంచెం నూనె వేసుకొని కాల్చుకోవచ్చు.

జాంగ్రీలు

కావలసిన పదార్థములు

మినప్పప్పు	:	1/2కిలో
పంచదార	:	1కిలో
డాల్డా	:	1/2 కిలో మిఠాయిరంగు
రోజ్ ఎసెన్స్	:	కొంచెం

తయారుచేయువిధానం:

మినప్పప్పును గంట నానబెట్టి కడిగి గారెల పిండిలా రుబ్బాలి. కొంచెం ఎసెన్సు కలిపి ఒక గిన్నెలో పంచదార కొద్దిగా నీరు పోసి తీగపాకం వచ్చేవరకు మరగబెట్టి దించాలి. ఒక మందపు గుడ్డను తీసుకుని మధ్యలో రంధ్రం చేసి కాజాల కుట్టు మాదిరిగా గట్టిగా కుట్టాలి. బాండీలో డాల్డా పోసి మరగనివ్వాలి. రంధ్రపు గుడ్డలోకి మినపపిండిని తీసుకుని చక్రం మాదిరి జాంగ్రీలా పిండాలి. ముందు సరిగా రాకపోయినా అలవాటులో బాగా వస్తుంది. ఈ చక్రాన్ని రంగు వచ్చేదాక వేగనిచ్చి తీసి ఒక్క నిమిషం పాకంలో ముంచి తీయాలి. ఇలా మొత్తం పిండి చేసుకోవాలి. దాదాపు కిలోకి 120 పైగా వస్తాయి.

పెరుగు పాపడి

కావలసిన పదార్థములు:

ఉడికించిన ఆలుగడ్డ	:	2
బూందీ	:	5 గ్రాములు
చాట్‌మసాలా	:	కొద్దిగా
తియ్యటి పెరుగు	:	60 గ్రాములు
గోధుమపిండి	:	50 గ్రాములు
నూనె	:	తగినంత (1టీస్పూను)
గ్రీన్ చట్నీ	:	కొద్దిగా

చింతపండుచట్నీ	:	కొద్దిగా
ఉప్పు	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం:

గోధుమపిండి కలుపుకుని చిన్న చిన్న పూరీల్లాచేసి నూనెలో వేయించుకోవాలి. ఈ పూరీలను ఒక ప్లేటులోకి తీసుకుని వీటిపై పెరుగు వేసుకోవాలి. గ్రీన్‌చట్నీ, పుదీనాచట్నీ పైన వేసి సన్నటి బూందీని కూడాచల్లాలి. ఉడికించిన చితిపిన ఆలుగడ్డ కూడా వేసి, పైన చాట్ మసాలా చల్లాలి. నిమ్మరసం చల్లిపైన కొత్తిమీర ఆకులతో అలకరించి సర్వ్ చెయ్యండి.

రవ్వకేసరి

కావలసిన పదార్ధములు

బొంబాయిరవ్వ	:	1/4కిలో
పంచదార	:	1/4కిలో
నెయ్యి	:	500గ్రా
మిఠాయిరంగు	:	కొంచెం
జీడిపప్పు	:	తగినన్ని

తయారుచేయువిధానం:

రవ్వ కొలిచి దానికి మూడింతలు నీరు గిన్నెలో పోసి మరగనివ్వాలి. రవ్వను శుభ్రపరచి మరిగిన నీటిలో మిఠాయిరంగు, పంచదార వేసి బాగా కాగిన తరువాత బొంబాయిరవ్వ పోసి ఉండలు కట్టకుండా పోసేటప్పుడు బాగా కలియతిప్పాలి. తరువాత నెయ్యి వెయ్యాలి. గట్టిగా అయిన తరువాత పళ్ళానికి నెయ్యి రాసి దాంట్లో ఈ కేసరిని పోసి చల్లార్చాలి. అక్కడక్కడ వేపిన జీడిపప్పుల్ని అందంగా అమర్చి ముక్కలు కట్ చేసుకుని తినటమే. ముక్కలుగా ఇష్టపడకపోతే వేపిన జీడిపప్పు కేసరిలో వేసి వేడి వేడిగా గిన్నెలో పెట్టి సర్వ్ చెయ్యడమే.

గోరుచిక్కుడు పులుసుకూర

కావలసిన పదార్థాలు :

గోరుచిక్కుడు	:	1/4 కిలో
చింతపండు	:	50 గ్రా॥

ఉల్లిపాయలు	:	2
పచ్చిమిర్చి	:	6
పసుపు	:	చిటికెడు
ఉప్పు,కారం	:	సరిపడ

తయారుచేయు విధానం :

గోరుచిక్కుడుకాయలు ఈనెలు తీసి చిన్నముక్కలుగా తరగాలి. ఉల్లి,పచ్చిమిర్చి కూడా చిన్నముక్కలుగా తరగాలి. చింతపండును నీళ్ళల్లో నానబెట్టాలి. బాణలిలో నూనె వేసి తాలింపు పెట్టాక ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చిముక్కలు వేసి వేగనిచ్చి గోరుచిక్కుడు ముక్కలు కూడా వేసి వేపాక చింతపండు పులుసు పిండి పొయ్యాలి. ఇందులో పసుపు, ఉప్పు, కారం వేసి ముక్కలు మెత్తపడేంత వరకూ ఉడకబెట్టుకుని దింపుకోవాలి.

వడపప్పు

పెసరపప్పు, సెగనపప్పును సమానంగా తీసుకుని నానపెట్టి నీరు వడగట్టి అందులో తగినంత ఉప్పు, క్యారెట్ తురుము సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర, తురిమిన కొబ్బరి, చెంచాడు నిమ్మరసం, కలిపి తినేయవచ్చు లేదా పచ్చిమిరపకాయ, చిటికెడు ఆవాలు, చిటికెడు మినపప్పు జీలకర్ర ఇంగువ పోపు వేసి తింటే భలే పసందుగా ఉంటుంది.

చామదుంపల పులుసుకూర

కావలసిన పదార్థాలు :

చామదుంపలు	:	1/4కిలో
పచ్చిమిర్చి	:	4
పసుపు	:	చిటికెడు
చింతపండు	:	పెద్ద ఉసిరికాయంత
నూనె	:	3 స్పూన్లు
ఉప్పు,కారం	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం :

చామదుంపలు ఉడకబెట్టి, తొక్కుతీసి, పెద్దముక్కలుగా తరుక్కోవాలి. పచ్చిమిర్చి చీలికలుగా తరుక్కోవాలి. చింతపండు నానబెట్టి రసం తీసుకోవాలి. గిన్నెలో నూనె వేసి కాగాక తాలింపు పెట్టండి. తర్వాత పచ్చిమిర్చి వేసి వేగాక ఈ ఉడకబట్టిన చామదుంపలు ముక్కలు వేసి ఒకసారి కలియత్రిప్పి పసుపు, కారం, ఉప్పు వేసి మరోసారి కలిపి చింతపండు పులుసు పోయాలి. చిక్కబడగానే ఈ పులుసు కూరను క్రిందకు దించాలి.

ఉలవచారు

కావలసిన పదార్థాలు :

చింతపండు	:	నిమ్మకాయంత
ఉలవనీళ్ళు	:	1 శేరు
టమాటాలు	:	3
ములక్కాయ	:	1
పచ్చిమిర్చి	:	3
ఉల్లిపాయ	:	1
కరివేపాకు	:	4 రెబ్బలు
కారం	:	1 స్పూన్
నూనె	:	2 టేబుల్ స్పూన్‌లు
తాలింపుగింజలు	:	1 టేబుల్ స్పూన్
బెల్లం	:	కొద్దిగా (మీకు ఇష్టమైతే)

తయారుచేయు విధానం :

ఈ నీళ్ళు మనకు ఉలవలు ఉడికించుకుంటే బాగా రావు. సాధారణంగా ఈ ఉలవలు జంతువుల కొరకు ఉడకబెడతారు. వాటిని మట్టి కుండలోపోసి కడిగి నీరు పోసి ఒక గుంట తవ్వి అందులోనిప్పులోవేసి ఈ కుండ పెట్టి దాని చుట్టూ గడ్డి పెడితే సాయంత్రంకి నెమ్మదిగా మెత్తగా ఉడుకుతాయి. ఈ నీళ్ళను తీసుకువచ్చి పొయ్యిమీద పెట్టి చింతపండు పులుసుచిక్కగా పిసికి పోసి (లేకపోతే చింతపండు వెయ్యవచ్చు) టమేటో ఉల్లి ఇవి అన్నీ ముక్కలు చేసి వేసి ఉప్పు, కారం బెల్లం వేసుకోవాలి. కొంతమంది దీనిని హల్వా ముక్కల మాదిరిగా మరిగించుకుంటారు.

మిరపగింజల పొడి

కావాల్సిన పదార్థాలు :

మిరపగింజలు	:	1 గ్లాసు
జీలకర్ర	:	1 స్పూను
ఉప్పు	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం :

ఈ మిరప గింజలను బాణలిలో కమ్మని వాసన వచ్చే దాకా వేయించి ఉప్పు, జీలకర్ర వేసి గ్రైండ్ చేసుకుంటే బాగుంటుంది. కారంగా ఉంటుందను కుంటున్నారా! ఉండదండీ! ఇందులో చిన్న ఎండుకొబ్బరి ముక్క వేసుకుంటే ఇంకా బాగుంటుంది.

పచ్చిబొప్పాయి కూర

కావలసినపదార్థములు:

పచ్చిబొప్పాయి(మీడియంసైజు):		ఒకటి
తురిమినకొబ్బరి	:	2కప్పులు
తురిమిన బెల్లం	:	2 టేబుల్ స్పూన్లు
ఎండుమిర్చి	:	4(కొబ్బరినూనెలో బాగా వేయించాలి)
చింతపండు	:	ఒక టేబుల్ స్పూను
కొబ్బరినూనె	:	1 టేబుల్ స్పూను
ఉల్లిపాయ	:	ఒకటి
ఉప్పు	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం:

బొప్పాయి చెక్కు తీసి చిన్న సైజు ముక్కలుగా తరగాలి. కొద్దిగా నీళ్లు పోసి ఈ ముక్కల్ని మీడియం మంట మీద ఉడికించాలి. మధ్యలో బెల్లం తురుము, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి కలపాలి. ముక్కలు మరీ ఎక్కువగా ఉడికిపోకుండా చూసుకోవాలి. కొబ్బరి, ఎండుమిర్చి, చింతపండులో కొద్దిగా నీళ్లు పోసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని

బొప్పాయి ముక్కల్లో పోసి బాగా కలపాలి. గుజ్జుకోసం అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్లు కలుపుకోవచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని 5 నిమిషాల పాటు సన్నని సెగమీద ఉడికించాలి.

కొబ్బరినూనెను వేడిచేసి ఉల్లిపాయముక్కల్ని బంగారు రంగు వచ్చే వరకు వేగించాలి. వీటిని బొప్పాయి కూర మీదచల్లి మూతపెట్టేయాలి. కొద్దిసేపటి తరువాత మూత తీసి బాగా కలిపి వడ్డించాలి.

వేరు, శనగపప్పు పాకం

కావలసిన పదార్థములు

వేరుశనగపప్పు	:	1/2 కిలో బెల్లం (లేక)
పంచదార	:	1/2కిలో
నెయ్యి	:	3 చెంచాలు

తయారుచేయువిధానం:

వేరుశనగపప్పును వేయించి చల్లారిన తరువాత పొట్టు తీసి బద్దలు చేసి శుభ్రపరిచి పక్కన వుంచాలి. పంచదార లేక బెల్లంకు తగినంత నీరు పోసి పొయ్యి మీద పోస్తూ మంటతో పెట్టి గట్టి లేదా ముదురుపాకం వచ్చిన తరువాత వేరుశనగ బద్దల్ని పోస్తూ బాగా కలియతిప్పాలి. అప్పుడే 21/2 చెంచాల నేతిని కూడా వేసి కలియతిప్పాలి. పళ్ళానికి నెయ్యి రాసి దీనిని దాంట్లో పోసి ఆరనిచ్చి బిళ్ళలుగా కట్ చేసుకోవచ్చు. మరీ ముదురుపాకం రాకుండా చేసుకోవాలి. లేదా వేటికి వాటికి విడిపోయి ఉంటాయి. ఇదే విధంగా మరమరాలు, జీడిపప్పు, వేయించిన శనగపప్పుతో కూడి చేసుకోవచ్చు.

కొబ్బరిబూరెలు

కావలసిన పదార్థములు

కొబ్బరి కాయలు	:	2
బెల్లం	:	1కిలో
బియ్యం	:	1కిలో
యాలకుల పొడి	:	1 చెంచా
నూనె	:	1 కిలో

తయారుచేయువిధానం:

బియ్యం నానబెట్టి కడిగి వడపోసి పొడిగుడ్డమీద ఆరబెట్టాలి. ఆరిన తర్వాత దంచుకోవాలి. లేదా మరకి ఇవ్వాలి. కొబ్బరి కాయల్ని కొట్టి చిప్పలను తురుముకోవాలి. బెల్లం కూడా సన్నగా కట్ చేయలి. బెల్లంలోనీరు కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి పాకం పట్టాలి. పాకం వచ్చిన తర్వాత దాంట్లో బియ్యం పిండి, యాలకుల పొడి, కొబ్బరి వేసి ఉండలు రాకుండా కలుపుకోవాలి. చల్లార్చి ఉండలు చేసి కావలసిన సైజులో పీటమీద వొత్తుకుని బాండీలో నూనె పోసి కాగిన తర్వాత వీటిని వేసి ఎర్రగా వేగనీయాలి. ఇవి తియ్యగా కొబ్బరి తగులుతూ రుచిగా ఉంటాయి.

టొమోటో పప్పు

కావలసిన పదార్థములు

టొమోటోలు	:	1/2 కిలో
కందిపప్పు	:	1 పావుకిలో డబ్బా
తాలింపు గింజలు	:	3 చెంచాలు
పచ్చిమిర్చి, ఎండుమిర్చి	:	4
కొత్తిమీర, కరివేపాకు	:	తగినంత
చింతపండు: ఉసిరికాయంత ఉప్పు, పసుపు:		తగినంత
ఉల్లిపాయలు	:	3
కారం,నూనె, ఇంగువ, వెల్లుల్లి,: తగినంత		

తయారుచేయువిధానం

అ మొదట కందిపప్పును శుభంగా కడిగి తగినన్ని నీళ్ళు పోసుకుని దాంట్లోకి టొమోటోలు, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి తరిగి వేసి కుక్కర్‌లో పెట్టాలి. చింతపండు నానపెట్టుకోవాలి. ఉడికిన తర్వాత కుక్కర్‌లోంచి తీసి ప్రక్కన ఉంచి బాండీలో రెండు గరిటెల నూనె వేసి కాగిన తర్వాత తాలింపు గింజలు, ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లి, కరివేపాకు. ఇంగువ వేసి పోపు వేగిన తర్వాత ఉడికి వున్న పప్పు, కూరలను బాండీలో పోసి కలపెట్టి ఉప్పు, పసుపు, కారం వేసి చింతపండు రసం కూడా పిండి పప్పు కుతకుత ఉడుకుతున్నప్పుడు కొత్తిమీర చల్లుకుని డిష్‌లోకి తీసుకుని సర్వ్ చేయాలి. వెల్లుల్లిత

పడనివారు తాలింపులో దానిని మిగతావన్నీ వేసుకోవాలి. చింతపండు బదులు నిమ్మరసం వేసుకోవచ్చు.

పాయసం

కావలసిన పదార్థములు

పాలు	:	1 లీటరు
సేమ్యా	:	100గ్రా
పంచదార	:	200గ్రా
యాలకులపొడి	:	1/2 చెంచా
నెయ్యి	:	1/2 గరిటె
జీడిపప్పు	:	గుప్పెడు

తయారుచేయువిధానం:

మొదట సేమ్యాని బాండీలో నెయ్యి వేసి మాడకుండా దోరగా వేపాలి.వేగిన వాసన వచ్చిన తర్వాత మరుగుతున్న పాలలో ఈ సేమ్యా వేసి ఉడికించాలి. ఉడికిన తర్వాత పొయ్యి ఆర్పి పంచదార పోసి కరిగేలా కలియదిప్పి చివరగా నేతిలో వేయించుకున్న జీడిపప్పు, యాలకులపొడి వేసి వేడి వేడిగా సర్వ్ చేస్తే అడిగి మరీ తింటారు,

రవ్వ, కజ్జికాయలు

కావలసిన పదార్థములు

మైదా	:	1/2కిలో
పంచదార	:	1/2కిలో
నూనె	:	1/2కిలో
బొంబాయిరవ్వ	:	1/4కిలో
నువ్వుపప్పు	:	50గ్రా
జీడిపప్పు	:	100గ్రాములు
ఎండుకొబ్బరి చిప్పలు	:	రెండు
కిస్‌మిస్	:	కొంచెం
నెయ్యి	:	కొంచెం

తయారుచేయువిధానం:

మైదాని పూరీ పిండిలా కలుపుకుని ఒక గంటసేపు నాననివ్వాలి. పంచదారని మెత్తగా మిక్సీ వేసుకోవాలి. ఎండుకొబ్బరి చిప్పలను సన్నగా తురుముకొని నువ్వపప్పులను ఖాళీ బాండీలో వేయించి తీసుకోవాలి. కొంచెం నెయ్యి కాచి సన్నగా కట్ చేసిన జీడిపప్పు, కిస్మిస్‌లూ వేయించి తీసుకోవాలి. మిగిలిపోయిన నేతిలో బొంబాయి రవ్వను దోరగా వేయించి దానికి కొబ్బరి తురుము, నువ్వుపప్పు, వేపిన జీడిపప్పు, కిస్మిస్, పంచదార అన్నీ కలిపిఉంచాలి. కలిపి ఉంచిన మైదా పిండిని కొంచెం ముద్ద చేసుకొని కజ్జికాయ పీట సైజులో పట్టి పూరీలా వత్తి దానిని కజ్జికాయపీట మీద పెట్టి మధ్యలో సరిపడినంత రవ్వ మిశ్రమాన్ని 1 లేక 2 చెంచాలు వుంచి పీట నొక్కి అంచుల్ని అదిమిపెట్టి వుంచి బైటికివచ్చిన పిండిని తీసివేసి పీట తెరిచి లోపలి కజ్జికాయను ఒక పళ్ళెంలో వుంచాలి. అలా మొత్తం పూర్తి అయిన తర్వాత నూనె మరిగించి ఒక్కొక్కటిగా నూనెలో వేసి వేయించి తీసి చల్లార్చి డబ్బాలో పెట్టుకోవాలి. ఇవి ఎక్కువ రోజులు నిలువ వుంటాయి.

సేమ్యా దధ్యోదనం

కావలసిన పదార్థములు:

సేమ్యా	:	పావుకిలో
పెరుగు	:	1 1/2 కప్పు
తాలింపుగింజలు	:	కొద్దిగా

తయారుచేయు విధానం:

గ్లాసుడు సేమియాకు మూడుగ్లాసుల నీరు కావాలి. బాణలిలో నీరుపోసి మరిగించి చిటికెడు పసుపు, ఒక స్పూను నూనె వేసి, సేమ్యా వేయాలి. అన్నంలా ఉడికించి మూడుపొంగులు రాగానే దించి చిల్లుల పళ్ళెంలో వేసి నీరు ఓడిపోనివ్వాలి. విడిగా పోపు వేసి పెరుగు, ఉప్పు, సేమ్యా, వేసి కలియబెట్టి మూతపెట్టాలి. పావుగంట తరువాత తినొచ్చు.

రసం

కావలసిన పదార్థములు :

ధనియాలు	:	50 గ్రా
జీలకర్ర	:	ఒక టీ స్పూన్
మిరియాలు	:	ఒక టీ స్పూన్
ఆవాలు	:	అర టీ స్పూన్
మెంతులు	:	అర టీ స్పూన్
టమాటాలు	:	రెండు
చింతపండు	:	నిమ్మపండు సైజు
పచ్చిమిర్చి	:	3
ఎండుమిర్చి	:	4
వెల్లుల్లిరేకలు	:	3
తిరగమాత సామాగ్రి	:	తగినంత
కరివేపాకు	:	రెండు రెబ్బలు
కొత్తిమీర	:	చిన్నకట్ట
పసుపు	:	చిటికెడు
ఉప్పు	:	తగినంత
నూనె	:	కావలసినంత

తయారుచేయు విధానం :

బాణలిని తీసుకుని పొయ్యిపై ఉంచి కొద్దిగా నూనెను పోసి వేడి చేయాలి. ఇందులో ధనియాలు, మెంతులు, జీలకర్ర, ఆవాలు, మిరియాలువేసి వేయించాలి. చల్లారిన తర్వాత వీటిని పొడిచేయాలి. పచ్చిమిర్చి, ఎండుమిర్చితోపాటు వెల్లుల్లిని నూరుకోవాలి. ఒక గిన్నెను తీసుకుని అందులో నీటిని పోసి పై పొడిని, చింతపండు, నూరిన వెల్లుల్లి మిశ్రమాన్ని ఉప్పు, పసుపు చేర్చి పొయ్యిపై ఉంచి బాగా మరగనివ్వాలి. తర్వాత ఇందులో కరివేపాకు, కొత్తిమీరను చల్లి సాంబారుకు పెట్టిన విధంగానే తిరగమాతపెట్టి రసంలో కలపాలి. సాంబారు, రసానికి సంబంధించి కొందరు ఎప్పటికప్పుడే పొడులను తాజాగా తయారుచేసుకుని వేస్తారు. మరి కొందరు పై పొడులను ముందుగానే తయారుచేసుకుని మూత బిగువుగా వుండే సీసాలలోగాని, బాక్సులలోగాని భద్రపరుచుకుంటారు. అదేవిధంగా తీపి కావాలనుకునేవారు సాంబారు, రసంలో బెల్లంకాని పంచదార కానీ వేస్తారు.

పులగం

కావలసిన పదార్థములు:

బియ్యం	:	2 కప్పులు
పెసరరపప్పు	:	1 కప్పు
ఉప్పు	:	రుచికి సరిపడ
నూనె	:	50 గ్రాములు
తాలింపుగింజలు	:	2 చెంచాలు
ఎండుమిర్చి	:	4

తయారుచేయు విధానం:

బియ్యం రెండు సార్లు కడిగి స్టౌ మీద పెట్టి ఉంచాలి. కొద్దిగా నీరు ఉందనుకున్నప్పుడు పెసరపప్పును కడిగి దాంట్లో వేయండి(కుక్కర్‌లో అయితే రెండూ కలిపి అయినా లేదా విడివిడిగా అయినా పెట్టుకోవచ్చును). బాండీలో నూనె వేసి కాగిన తరువాత ఎండుమిర్చి, తాలింపుగింజలు వేసి ఈ ఉడికిన అన్నాన్ని దాంట్లో వేసిఉప్పు కలిపి నివేదన చేయవచ్చు.

రవ్వలడ్డు

కావలసిన పదార్థములు

బొంబాయిరవ్వ	:	1/2కిలో
కొబ్బరికాయ	:	1
పంచదార	:	3/4 కిలో
నెయ్యి	:	1/2 గిన్నె
యాలక్కాయపొడి	:	1చెంచా
జీడిపప్పు	:	తగినన్ని
పాలు	:	కొద్దిగా

తయారుచేయువిధానం:

బొంబాయిరవ్వ జల్లించి బాండీలో దోరగా వేయించి పెట్టుకోవాలి. కొబ్బరి కాయను పగలకొట్టి కొబ్బరి కోరి బాండీలో దోరగా వేపాలి. తరువాత బేసిన్‌లో వేపిన బొంబాయి రవ్వ, కొబ్బరికోరు యాలకులపొడి, వేపిన జీడిపప్పు పంచదారని వేసి, పాలు

నెయ్యి పోసి బాగా కలిసేలా కలపాలి. తరువాత కొద్దిగా పాలు ముద్ద అయ్యేలా పోసి కావలసిన సైజులో ఉండలు కట్టుకోవాలి. పంచదార పంటి క్రింద తగులుతుందనుకుంటే పంచదారని మిక్సీ వేసి పొడి కలుపుకుంటే ఇంకా రుచిగాఉంటుంది.

తోటకూర పులుసుకూర

కావలసిన పదార్థాలు :

తోటకూర	:	3 కట్టలు
ఉల్లిపాయ	:	1
మెంతులు	:	1 స్పూను
పచ్చిమిర్చి	:	3
చింతపండు	:	25 గ్రా
అల్లం	:	చిన్నముక్క
నూనె	:	3 స్పూన్లు
ఉప్పు,కారం	:	తగినంత

తయారుచేయు విధానం :

తోటకూర కడిగి సన్నగా తరగాలి. అల్లం, ఉల్లిపాయలు ముక్కలుగా, పచ్చిమిర్చి చీలికలుగా తరగండి. చింతపండును నీటిలో నానబెట్టండి బాణలిలో నూనె పొయ్యకుండా మెంతులు వేసి వేపండి. తర్వాత తరిగిన తోటకూర, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు వేసి ఒకసారి కలిపి చింతపండు రసం పిసికి అందులో పోసి కారం వేసి, సరిపడ నీళ్ళు పోసి ఉడకనివ్వండి. దించేసేముందు విడిగా తాలింపు పెట్టి అందులో వెయ్యండి. అన్నీ ఉడికాక దించేయ్యండి.

పూర్ణాలు(పూర్ణం బూరెలు)

కావలసిన పదార్థాములు

బియ్యం	:	1/2కిలో
మినపప్పు	:	1/4కిలో
శనగపప్పు	:	అరకిలో
బెల్లం	:	అరకిలో
నూనె	:	అరకిలో:

యాలకులపొడి	:	1/2 చెంచా

తయారుచేయువిధానం:

పూర్ణాలు వండే రోజు ముందు రాత్రి బియ్యం, మినప్పప్పు నానబెట్టి పొద్దుటే రెండింటిని శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా, గట్టిగా పిండి రుబ్బాలి. ఈ పిండిలో కొంచెం ఉప్పు పసుపు వేసి బాగా కలిపి ప్రక్కన ఉంచాలి. పిండి మాత్రం ఏమాత్రం జారుగా అవకుండా చూసుకోవాలి. లేకపోతే పూర్ణం వేసినపుడు చిట్లినూనంతా ఖరాబవుతుంది. ఒక గిన్నెలోకి శనగపప్పు తీసుకొని కొన్ని నీళ్ళు పోసి ఉడికించాలి. ఉడికేలోపు బెల్లం గడ్డలు లేకుండా తరిగి ఉంచాలి. వుడికిన పప్పులోంచి నీళ్ళు వడకట్టి పప్పును, బెల్లం తరుగును మెత్తగా మిక్సీ వేసి ఒక పాత్రలో పోసి కలిపి మళ్ళీ సన్నని మంటతో పొయ్యి మీద పెట్టాలి. ఉడికి గట్టిగా అవుతుంది. తర్వాత యాలకులపొడుం వేయాలి. యాలకుల పొడుం వేసిన తర్వాత గరిటితో బాగా మెదిపి నిమ్మకాయ సైజంత ఉండలుగా చేసి పళ్ళెంలో ఒకదానికొకటి అంటకుండా విడివిడిగా వుంచాలి. బాండీలో నూనె పోసి కాగిన తరువాత ఒకోక్క ఉండని తీసి బియ్యం మినప్పప్పు కలిపి రుబ్బిన పిండిలో (కొంచెం పసుపు వేసి కలపాలి) ముంచి నూనెలో వేసి వేయించి తీసుకోవాలి. వేడి వేడిగా తింటే చాలా బాగుంటాయి.

మైసూర్ పాక్

కావలసిన పదార్థములు

శెనగపిండి	:	2 గ్లాసులు
పంచదార	:	2 గ్లాసులు
నెయ్యి(లేదా)డాల్డా	:	వేపుడుకు తగినంత

తయారుచేయువిధానం:

శనగపిండి జల్లించి శుభ్రంగా చేసుకుని బాండీలో కొంచెం నెయ్యి వేసి దాంట్లో శనగపిండిని చాలా సన్నని మంటమీద మాడకుండా వేపుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో పంచదార, కొంచెం నీరు పోసి పాకం రానివ్వాలి.దానిలో ఈ వేపిన పిండిని వేసి ఉండలు అవకుండా బాగా తిప్పుతూ కలపాలి. పిండి కాస్త గట్టిపడిన తరువాత కాగిన నెయ్యి పోసి మరలా అడుగంటకుండా తిప్పుతూ ఉండాలి. రెండు నిమిషాల తరువాత మళ్ళీ కాగిన నెయ్యి పోసి తిప్పితే బాగా గుల్లగా వస్తుంది. ఒక ప్లేటుకి నెయ్యి రాసి ఈ పిండిని దాంట్లో పోసి సమంగా చేసి ప్లేటుని కొంచెం ఏటవాలుగా

పెడితే ఎక్కువయిన నెయ్యి బయటకు వస్తుంది. బాగా ఆరిన తరువాత ముక్కలు కట్ చేసి తినటమే.

రాగిఅట్టు

కావలసినపదార్థములు:

రాగిపిండి	:	100 గ్రాములు
వేరుశనగపప్పు	:	20 గ్రాములు
సెనగపప్పు	:	10 గ్రాములు
పచ్చిమిరపకాయలు	:	2
నూనె	:	1 చెంచా

తయారుచేయు విధానం:

వేరుశనగ పప్పు వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. సెనగపప్పును ముందుగా నానపెట్టాలి. రాగిపిండిలో ఉల్లిపాయముక్కలు, పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు, సెనగపప్పు, వేరుసెనగ పొడి తగినంత ఉప్పువేసి గోరువెచ్చని నీటితో బాగా ముద్దలుగా కలపాలి. ఈ ముద్దను చిన్న ఉండలుగా చేసుకోవాలి. ఒక్కో ఉండను చేతితో గుండ్రంగా వత్తుతూ రొట్టెల్లా చేయాలి. కాలిన పెనం చుట్టూ నూనె వేసి కాల్చాలి. కాలిన తరువాత రెండో వైపుతిప్పి చుట్టూ కొంచెం నూనెవేసి కాల్చాలి.

తోటకూర పప్పు

కావలసిన పదార్థములు

కందిపప్పు	:	1 పావుకిలో
తోటకూర	:	1 పెద్దకట్ట
టొమోటో	:	2ఉల్లిపాయలు
చింతపండు	:	2 ఉసిరికాయలంత
ఎండుమిర్చి, పచ్చిమిర్చి	:	4ఉప్పు,
పసుపు, కారం, కరివేపాకు	:	తగినంత
నూనె,కొత్తిమీర,ఇంగువ	:	సరిపడినంత

తయారుచేయు విధానం

అ పప్పు కడిగి దాంట్లో తోటకూరను బాగా కడిగి సన్నగా తరిగి పప్పులో వేయాలి. అలాగే టొమోటోలు, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి కూడా తరిగి(ఒక మాదిరి ముక్కలు పెద్దవి) పప్పులో వేసి కుక్కర్‌లో పెట్టి ఉడికించాలి. చింతపండు నానేయాలి. బాండీలో నూనె కాగిన తర్వాత ఇంగువ పోపు పెట్టి దాంట్లో ఉడికిన పప్పు వేసి ఉప్పు, పసుపు. కారం తగినంత వేసి చింతపండు రసం కూడా వేసి బాగా కలిపి కుతకుతలాడుతున్నప్పుడు దింపి సర్వ్ చేయాలి. ఇదే విధంగా తోటకూర బదులు పాలకూర, బచ్చలికూరలతో చేయవచ్చు.

కొబ్బరి పాయసం

కావలసిన పదార్థములు

సన్నని బియ్యం	:	పావు కిలో
పాలు	:	అరలీటరు
కొబ్బరి కాయలు	:	4
బెల్లం	:	1/2కిలో

పచ్చకర్పూరం, యాలకులపొడి, సీమబాదం, కిస్‌మిస్, జీడిపప్పు వేసుకోగలిగినన్ని, కుంకుమ పువ్వు కొద్దిగా...

తయారుచేయువిధానం:

బెల్లం గడ్డని సన్నగా తరిగి ఉంచాలి. సన్నని బియ్యాన్ని శుభ్రం చేసి కడిగి బుట్టకెయ్యాలి. నీరు పోయేంత వరకూ ఉంచాలి. కొబ్బరికాయల్ని కొట్టి కోరి మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చెయ్యాలి. పల్చటి బుట్టలో ఆ పేస్ట్ వేసి పాలు పిండాలి. మళ్ళీ నీరు పోసి పాలుపిండాలి. అలా ఒకటికి రెండుసార్లు చేస్తే కొబ్బరిలోని పాలన్నీ వచ్చేస్తాయి. అలా తయారైన పాలని ఒక గిన్నెలోకి తీసి జాగ్రత్త చెయ్యాలి.

సీమ బాదం, కుంకుమపువ్వు నీళ్ళలో నానబెట్టి, నానిన బాదం పప్పును పై పొట్టు వొలిచి సన్నగా నిలువుగా చీరుకోవాలి. ముందుగా పొడి చేసుకోవాలి. జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్‌లను దోరగా వేపి ఉంచాలి. ముందుగా నీళ్ళు పోసి కొంచెం కాగిన తర్వాత కడిగిన బియ్యం పోసి ఉడుకు వచ్చిన తర్వాత పాలు పోయాలి. పాలు యిగురుతున్నప్పుడు కొబ్బరిపాలు పోసి సన్నని సెగ మీద ఒక గంట సేపు ఉడకనివ్వాలి. గరిటెతో ఎక్కువసార్లు తిప్పటం వలన ముద్ద అవకుండా ఉడుకుతుంది.

గంట తరువాత పాయసం చిక్కగా అవుతుంది. ఇప్పుడు తరిగి వుంచుకున్న బెల్లం వేసి ఉడకనివ్వాలి. పాకం వచ్చాక పప్పులు, యాలకులపొడి వేసి కలిపి దించి ముందు నానబెట్టి ఉంచిన కుంకుమపువ్వుని వేసి దించి ఆ తరువాత పచ్చకర్పూరం వేసి మూత పెట్టి సర్వ్ చెయ్యాలి.

గుత్తి వంకాయ కూర

కావలసిన పదార్థములు:

వంకాయలు	:	1/2 కిలో
మినపగుండ్లు	:	25గ్రాములు
పచ్చి శెనగపప్పు	:	25 గ్రాములు
ధనియాలు	:	25 గ్రాములు
ఎండుమిర్చి	:	12
అల్లం	:	చిన్నముక్క
ఉప్పు, నూనె	:	తగినంత

తయారుచేయువిధానం

అ బాండీ నూనె వేసి కాగిన తరువాత మినప్పప్పు, శెనగపప్పు వేసి తరువాత ధనియాలు, అల్లం ముక్కలు వేసి వేగిన తర్వాత మిరపకాయలు కూడా వేసి వేపుకుని చల్లార్చి, ఉప్పువేసి పొడి కొట్టుకోవాలి. పుచ్చులేని వంకాయలు తీసుకుని నీరు లేకుండా కొద్దిగా వొత్తి నూరిన పొడిని కూరుకోవాలి. బాండీలో నూనె పోసి మరిగిన తర్వాత వంకాయలను దాంట్లో ఒక్కొక్కటిగా వేసుకోవాలి. నూనెతో బాగా కలిసేటట్లుగా చేసి బాగా మగ్గనిచ్చి ఉడికిన తర్వాత వేడి వేడిగా సర్వ్ చేయ్యాలి.

రవ్వ గవ్వలు

కావలసిన పదార్థములు

మైదా	:	1/4కిలో
పాలు	:	1/2 గ్లాసు
బొంబాయి రవ్వ	:	1/4కిలో
జీడిపప్పు, బెల్లం	:	తగినంత
నూనె	:	1/4కిలో

తయారుచేయువిధానం:

మైదా, రవ్వ శుభ్రం చేసి ఉప్పు వేసి పాలు పోస్తూ పూరీ పిండిలా కలిపి గంట నానబెట్టాలి. నానిన తర్వాత గవ్వల చెక్క మీద చిన్న ఉండలుగా చేసుకొని బొటనవేలితో నొక్కి తీసి గవ్వలు తయారుచేసుకోవాలి. పొయ్యి మీద బాండీలో నూనె కాచి గవ్వలను వేయించి పక్కన ఉంచి బెల్లంతో ముదురు పాకం చేసి తయారైన గవ్వలను దాంట్లో వేసి బాగా కలిపి ఆరనిచ్చి తయారు చేసుకోవాలి.

పులిహోర

కావలసిన పదార్థములు:

బియ్యం	:	250 గ్రాములు
పచ్చిమిర్చి	:	ఎనిమిది
నూనె	:	100 గ్రాములు
చింతపండు	:	50 గ్రాములు
పోపుసామాను	:	3 చెంచాలు
కరివేపాకు	:	2 రెమ్మలు
జీడిపప్పు	:	25 గ్రాములు

తయారుచేయు విధానం:

ముందుగాచింతపండును నానపెట్టి దానిని ఉడికించి ఉంచాలి. పచ్చిమిర్చి పొడవుగా సన్నగా తరిగి ఉంచుకోవాలి. ఒకటికి రెండు డబ్బాలు నీళ్ళతో పొడిగా అన్నం వండుకోవాలి. బాండీలో పోపుపెట్టి ,జీడిపప్పు వేపి దాంట్లో కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి వేసి ఒక నిమిషం పోపులో వేసి వేపి దింపాలి. అన్నం బేసిన్‌లో పోసి తగినంత ఉప్పు, పసుపు వేసి ఉండలు లేకుండా కలపాలి. దాంట్లో చింతపండు కలిపి తాలింపు వేసి మొత్తం కలిసేటట్లు కలిపాలి.

అరిసెలు

కావలసిన పదార్థములు

బియ్యం	:	అరకిలో
యాలకులపొడి	:	టీస్పూన్

నువ్వులు	:	టీస్పూన్
బెల్లం	:	300గ్రాములు
నూనె/నెయ్యి	:	వేయించడానికి సరిపడా

పిండికోసం

బియ్యం కడిగి అరగంట సేపు నానబెట్టాలి. నీళ్లను వంపేసి నీడనే పొడి బట్ట మీద బియ్యాన్ని ఆరనివ్వాలి. తడి బియ్యం మూడు వంతులు ఆరినాక మిల్లు పట్టించాలి. అంతే తప్ప పొడి బియ్యాన్ని మాత్రం పిండి పట్టడానికి వాడకూడదు. బియ్యం కడిగి ఆరబెట్టే సమయం లేకపోతే బియ్యం ఓసారి కడిగి వెంటనే మిక్సీలో వేసి మెత్తగా పిండి పట్టాలి.

తయారు చేయు విదానం

మందపాటి పాత్రలో తురిమిన బెల్లం, పావుకప్పు నీళ్లు పోయాలి. బెల్లం పూర్తిగా కరిగిన తరవాత పలుచటి వస్త్రం లేదా టీ ఫిల్టర్‌తో బెల్లం నీళ్లను వడబోయాలి. ఈ నీళ్లను మళ్లీ పాత్రలో పోసి పాకం పట్టాలి. (సరైన పాకం వచ్చిందో లేదో తెలియాలంటే చిన్న ప్లేటులో చల్లటి నీళ్లు పోసి అందులో కొద్దిగా పాకాన్ని వేయాలి. దాన్ని వేళ్ళతో తీసినప్పుడు ఉండలా అయితే పాకం వచ్చినట్లే.) ఇప్పుడు పాత్రను కిందకి దించి యాలకుల పొడి వేయాలి వెంటనే బియ్యప్పిండిని కొద్దికొద్దిగా వేస్తూ ఉండలు కట్టకుండా కలుపుతుండాలి. పాకం పిండిని పీల్చుకునేవరకూ వేయాలి. చపాతీ పిండిలా అయిపోగానే ఇక పిండి వేయడం ఆపేయాలి. ఇప్పుడు పిండిని చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేసుకుంటూ వాటిని నెయ్యి రాసిన అరిటాకుల మీద మూడు మిల్లీమీటర్ల మందాన వేళ్లతో వత్తి నూనెలో వేయించి తీయాలి. తీసిన వెంటనే అరిసెల చెక్కలు లేదా గరిటెలతో వాటిల్లోని నెయ్యి/నూనె అంతా బయటకు వచ్చేస్తుంది.

బంగాళాదుంప మునక్కాడల పులుసు

కావలసిన పదార్థములు:

బంగాళాదుంపలు	:	250 గ్రాములు
మునగకాయలు	:	2
ఉల్లిపాయలు	:	2
జీలకర్ర	:	అరటీ స్పూను

టమాటాలు	:	రెండు
ఎండుమిర్చి	:	రుచికి సరిపడినంత
వెల్లుల్లి	:	మూడు గర్భాలు
అల్లం		చిన్న ముక్క
ధనియాలపొడి	:	సరిపడినంత
కరివేపాకు	:	రెండు రెబ్బలు
కారం	:	రెండు స్పూన్లు
ఉప్పు	:	రుచికి సరిపడ
చింతపండు	:	50 గ్రాములు
నూనె	:	25 గ్రాములు

తయారుచేయు విధానం:

బంగాళాదుంపలను నీళ్ళలో తరగాలి. ములక్కాయలనుకూడా ముక్కలుగా కోయాలి. అల్లం, వెల్లుల్లి,టమాటాలను ముద్దగా నూరాలి. బాండీలో నూనె వేసి వేడెక్కాక అందులో పోపు పెట్టిజీలకర్ర, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి తరువాత నూరిన ముద్దను వేయాలి. అందులోముక్కలుగా కోసుకున్న బంగాళదుంపలు మునక్కాయ ముక్కలను వేసి 5 నిమిషాలువేయించాలి. తరువాత అందులోచింతపండు పులుసు,ఉప్పు,కారం, ధనియా లపొడి వేసి ఉడికించాలి. ఉడికిన తరువాత కూరను దించే ముందు కొత్తిమీరను చల్లాలి.

దద్ధోజనం

కావలసిన పదార్థములు:

కాచి తోడుపెట్టిన పెరుగు	:	4 కప్పులు
బియ్యం	:	1 డబ్బా
అల్లంతరుగు	:	1 చెంచా
పచ్చిమిర్చి	:	4 కాయలు
ఎండుమిర్చి	:	4 కాయలు
ఆవాలు	:	1 చెంచా
జీలకర్ర	:	1 చెంచా
చాయమినప్పప్పు	:	1 చెంచా

కరివేపాకు	:	2 రెమ్మల ఆకులు
పసుపు	:	1/4 చెంచా
ఇంగువ	:	1/2 చెంచా
నిమ్మరసం	:	1 చెంచా
ఉప్పు	:	సరిపడ
జీలకర్ర పొడి	:	1/2 చెంచా
ధనియాలపొడి	:	1/2 చెంచా
మిరియాలపొడి	:	1/4 చెంచా
కమ్మటి నెయ్యి	:	1/2 కప్పు

తయారుచేయు విధానం:

ముందుగా బియ్యం శుభ్రంగా కడిగి రెండింతలు నీరు పోసి ఉడికించి ప్రక్కన ఉంచాలి. సన్నగా పొడవుగా మిర్చిని కోసి వాటికి ఉప్పు పట్టించి పది నిమిషాలు ఉంచాలి. పసుపు, నిమ్మరసం, ఇంగువ కలిపి పేస్టు చేసిప్రక్కన ఉంచాలి. బాండీలో నెయ్యివేసి దాంట్లో పచ్చిశెనగపప్పు, మినప్పప్పు, ఆవాలు, జీర వేసి వేపి ఎండుమిర్చి వేసి వేపాలి. చివరగా పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, అల్లం తరుగు వేసి మంట ఆర్పాలి. బేసిన్‌లో అన్నం పోసి బాగా పొడిగా చేసి ఆరపెట్టి ఉప్పు, పసుపు మిశ్రమం, జీలకర్ర పొడి, ధనియాలపొడి కరివేపాకు తుంపి జతచేసి బాగా కలిసేలా కలపాలి. ఉడికిన అన్నం ఈ పొడులతో కలిసి ఘుమ ఘుమ లాడుతుంటుంది. చల్లారిన తరువాత తాలింపు వేసి బాగా కలపాలి. చివరగా పెరుగుని వేసి బాగా కలపాలి.

బొబ్బట్లు

కావలసిన పదార్థములు:

పచ్చిశెనగపప్పు	:	1/4 కిలో
బెల్లం	:	1/4 కిలో
మైదాపిండి	:	3/4 కిలో
యాలకులపొడి	:	1/2 చెంచా
నూనె లేదా నెయ్యి	:	1/4 కిలో

తయారుచేయు విధానం:

పచ్చిశెనగపప్పు నీటిలో ఉడికించి వార్చాలి. తరువాత వాటిని పళ్ళెంలో

ఆరబోయాలి. బెల్లం తరిగి ఉంచాలి. మైదాని పూరీపిండిలా కలిపి నానపెట్టాలి. శనగపప్పుని రోట్లో దంచాలి. కొంచెం నలిగిన తరువాత తరిగిన బెల్లాన్ని కూడా కలిపి, మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. మైదా ముద్దని బాగా మర్దన చేసి కొద్దిగా పిండి తీసి పూరి సైజులో వత్తుకోవాలి. ఇప్పుడు రుబ్బిన ముద్దలోంచి ఒక చిన్న ముద్దను తీసి పూరిలా వొత్తుకున్న దాంట్లో పెట్టి మొత్తం పూరీని ఉండచుట్టినట్లు చుట్టి జాగ్రత్తగా పిండి బైటికిరాకుండా మళ్ళీ పూరీ సైజులో వొత్తుకోవాలి. ఇలా చేసుకుంటే పెనం పొయ్యిమీద పెట్టి బాగా కాలిన తరువాత నూనె లేదా నెయ్యివేసి తయారైన పూరీలావున్న వాటిని తీసి కాల్చి బొబ్బట్లు తయారు చేసుకోవాలి. తీసిన వెంటనే దాని మీద కొద్దిగా నెయ్యి రాసి ఉంచాలి.

మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్ కర్రీ

కావలసిన పదార్థములు

చిన్న బంగాళదుంపలు	:	అరకేజీ
కాలిఫ్లవర్	:	చిన్నది
లేత బీన్స్	:	150గ్రా॥
పచ్చి బఠాణీ	:	ఒక చిన్న కప్పు
అల్లం	:	ఒక అంగుళం ముక్క
నూనె	:	రెండు టేబుల్ స్పూన్లు
జీలకర్ర	:	రెండు టీ స్పూన్లు
ఆవాలు	:	రెండు టీ స్పూన్లు
నువ్వులు	:	రెండు టేబుల్ స్పూన్లు
నిమ్మకాయ	:	ఒకటి
మిరియాలపొడి	:	తగినంత
కొత్తిమీర	:	ఒక కట్ట

తయారు చేయు విధానం

బంగాళదుంప తొక్క తీసి, క్యాలిఫ్లవర్‌ని చిన్న పువ్వులుగా విడదీసుకుని, బీన్స్‌ని చివరలు కత్తిరించి నిలువు సగానికి కోసి విడివిడిగా ఉప్పు వేసిన నీళ్లలో ఉడికించండి. నీళ్లను వంపేయాలి. అల్లాన్ని బాగా సన్నటి ముక్కలుగా తరగండి. ఒక పాన్‌లో నూనె వేసి అల్లం ముక్కలు నువ్వులు, ఆవాలు వేయండి. అవి కాస్త చిటపట

మన్నాక కూరగాయ ముక్కలను వేసి రెండు మూడు నిమిషాలు వేగించండి. ఆ తరువాత నిమ్మ రసాన్ని మిరియాల పొడిని వేయాలి. కొత్తిమీర కూడా వేసుకోవచ్చు. ఇది సలాడ్‌లో కూడా తినవచ్చు. సాంబారు/ రసం వలెనే అన్నంలో నంజుకుని తినవచ్చు.

సున్నుండలు

కావలసిన పదార్థములు :

మినప్పప్పు	:	3 కప్పులు
బియ్యం	:	1/2 కప్పు
పంచదార	:	3 కప్పులు
నెయ్యి	:	2 కప్పులు
జీడిపప్పు	:	4 టేబుల్ స్పూన్లు

తయారుచేయు విధానం :

మినప్పప్పు, బియ్యం దోరగా వేయించుకుని గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. మరీ మెత్తగా గ్రైండ్ చేయకూడదు. జీడిపప్పు కూడా నేతిలో వేయించుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. పంచదార కూడా విడిగా గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకోవాలి. మినపప్పు పిండి, పంచదారపొడి, జీడిపప్పు బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు నెయ్యి పోసి కలిపి నిమ్మకాయంత పరిమాణంలో ఉండలుగా కడితే సున్నుండలు రెడీ.

–×××–